

Noora Viitala

HOITOTYÖN OPISKELIJOIDEN LIIKUNTATOTTUMUKSET,
KOKEMUKSET LIIKUNTAKASVATUKSESTA JA
LIIKUNTATIE TOUS

Hoitotyön koulutusohjelma
2013

HOITOTYÖN OPISKELIJOIDEN LIKUNTATOTTUMUKSET, KOKEMUKSET LIKUNTAKASVATUKSESTA JA LIKUNTATIETOUS

Viitala, Noora
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Joulukuu 2013
Lahtinen, Elina
Sivumäärä: 49
Liitteitä: 3

Asiasanat: opiskelijoiden liikunta, liikuntatottumukset, liikuntakasvatus, opiskeluterveydenhuolto, liikuntaan liittyvä tieto, terveysl iikuntasuositukset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Satakunnan ammattikorkeakoulun Rauman toimipisteen 2010, 2011 ja 2012 aloittaneiden hoitotyön opiskelijoiden liikuntatottumuksia ja heidän kokemuksiaan liikuntakasvatuksesta. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, mitä opiskelijat tietävät liikunnasta ja liikuntasuosituksista. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla opiskeluterveydenhuoltoa voidaan kehittää liikuntakasvatuksen osalta.

Tutkimusmenetelmä oli kvantitatiivinen. Tutkimusaineisto kerättiin huhti-kesäkuussa 2013 tätä tutkimusta varten tehdyllä kyselylomakkeella. Kyselylomake sisälsi strukturoituja ja avoim iakysymyksiä. Kyselyyn osallistuivat Satakunnan ammattikorkeakoulun Rauman toimipisteen 2010, 2011 ja 2012 aloittaneet hoitotyön opiskelijat, pois lukien aikuisopiskelijat (N=164). Kyselyyn vastasi 128 opiskelijaa, jolloin vastausprosentti oli 78. Kerätty tutkimusaineisto analysoitiin frekvensseiksi ja prosentteiksi Excel- taulukkolaskentaohjelmalla. Tulosten havainnollistamisessa käytettiin taulukoita ja kuvia. Avoimet kysymykset analysoitiin sisällönerittelyllä ja tulokset esitettiin yhteenvetoina.

Tutkimustulosten mukaan suurin osa opiskelijoista koki fyysisen kuntos a hyväksi ja liikkui suositusten mukaan. Opiskelijat osallistuivat eniten urheiluseurojen ja liikuntakeskuksien järjestämään liikuntaan. Suosituimpia lajeja olivat kävely, juoksu, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu. Liikuntaan motivoi eniten terveydestä huolehtiminen sekä hyvän kunnan ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Liikunnan harrastamista hättäsivät ajan ja rahan puute, eikä liikuntaa harrastettu mielellään yksin. Negatiivisia kokemuksia liikunnan harrastamisesta oli melkein viidesosalla.

Tulosten mukaan tietoa liikunnasta oli saatu eniten Internetistä. Suurin osa opiskelijoista ei ollut saanut lainkaan tietoa opiskeluterveydenhoitajalta. Eniten tietoa oli saatu arki- ja hyötyliikunnasta ja liikuntasuosituksista. Lisää tietoa haluttiin saada kunto- liikunnasta. Tietotestin perusteella opiskelijoilla oli hyvät tai kiitettävät tiedot liikunnasta ja liikuntasuosituksista.

Jatkotutkimushaastena olisi mielenkiintoista selvittää, miksi opiskelijat olivat kokeneet opiskeluterveydenhoitajan antaman tiedon saannin vähäisenä sekä millaista tietoa opiskelijat haluavat liikunnasta opiskeluterveydenhoitajalta.

THE NURSE STUDENTS PHYSICAL EXERCISE HABITS, EXPERIENCES OF PHYSICAL EDUCATION AND KNOWLEDGE OF SPORT

Viitala, Noora

Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing and health care

December 2013

Lahtinen, Elina

Number of pages: 49

Appendices: 3

Keywords: students physical activity, habits of physical activity, physical education, student health care, knowledge of sport, recommendation of physical activity

The purpose of this thesis was to study physical activity of the nurse students studying at the Satakunta University of the Applied Sciences. The purpose was also to study students' experiences in physical education and their general knowledge of sport and recommendations of physical activity. The aim of this thesis was to produce information which can be used to develop students' health care.

The research method was quantitative. The data for this thesis was collected in April and June 2013 with a questionnaire. The questionnaire had both open questions and multiple choice questions. It was answered by nurse students (N=164) from the Satakunta University of Applied Sciences who had started studying in 2010, 2011 or 2012, excluding mature students. There were 128 students who answered these questions, thus answering percentage being 78. The material was analysed statistically by using Excel spreadsheet program and the results were presented as frequencies and percentages. Diagrams and tables were used to demonstrate the results. Open questions were analysed by using content analysis method and the results were addressed in a conclusive form.

According to the results of the study, most of the respondents considered their physical condition to be good. The majority of the respondents answered that they follow physical activity recommendations. Most respondents participated in physical activity that was organized by a sports club or sports center. The most popular sports were walking, jogging, cycling and gym training. Taking care of health and maintaining good endurance and performance were the most important motivational factors. Lack of money and lack of time were the biggest reasons that prevented physical activity. About one in five felt they had negative experiences from physical training.

According to the results, most respondents gathered information about physical training from the Internet. The majority of the respondents had never got information concerning physical activity from a school nurse. Respondents would like to have more information on how to develop their endurance. Based on the quiz the respondents took to test their knowledge, the respondents had good or excellent knowledge of physical activity and physical activity recommendations.

In the future it would be interesting to study why the respondents felt that they had never got information concerning physical activity from the school nurse and what kind of information they want to have from him.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	OPISKELIJOIDEN LIIKUNTA	7
2.1	Liikuntatottumukset	8
3	LIIKUNTAKASVATUS.....	12
3.1	Liikuntakasvatuksen sisältö	12
3.2	Liikuntakasvatus opiskeluterveydenhuollossa.....	13
3.3	Liikunnan terveysvaikutukset	17
3.4	Terveysliikuntasuosituks 18-64-vuotiaille	19
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT ...	20
5	TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTUS	21
5.1	Tutkimusmenetelmän valinta.....	21
5.2	Kyselylomakkeen laadinta	21
5.3	Tutkimusaineiston kerääminen	23
5.4	Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi.....	23
6	TUTKIMUSTULOKSET.....	25
6.1	Opiskelijoiden taustatiedot.....	25
6.2	Opiskelijoiden liikuntatottumukset.....	26
6.3	Liikuntakasvatus	32
6.4	Liikuntaan ja liikuntasuosituksiin liittyvä tieto.....	34
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	38
7.1	Tulosten tarkastelu	38
7.2	Tutkimuksen luotettavuus.....	45
7.3	Tutkimuksen eettisyys	47
7.4	Jatkotutkimus- ja kehittämishaasteet	49
	LÄHTEET	51
	LIITTEET	
	LIITE 1: Kyselylomake	
	LIITE 2: Saatekirje hoitotyön opiskelijoille	
	LIITE 3: UKK-instituutin liikuntapiirakka	

1 JOHDANTO

Liikunta on elämäntapa ja terveystottumus, joka tuottaa hyvinvointikokemuksia. Liikunta lisää mieluisia kehontuntemuksia ja antaa mielihyvän, virkistymisen, voimistumisen ja rentoutumisen elämyksiä. Säännöllinen liikunta vähentää masentuneisuutta ja psyykkistä kuormittavuutta sekä lisää stressin sietokykyä. (Fogerholm, Vuori & Vasankari 2011, 43.) Liikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä ja tuki- ja liikuntaelimestöä sekä vähentää sairastumista II tyypin diabetekseen, verenpainetautiin, syöpiin ja jopa aivohalvaukseen. Liikunta lisää aineenvaihduntaa ja vaikuttaa kehonkoostumukseen. Liikunta nostaa energian kulutusta ja auttaa ylläpitämään lihasmassaa sekä luuston tiheyttä, joka estää osteoporoosin kehittymistä (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2006, 120; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 42-43.)

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti oma vahva mielenkiinto liikuntaa kohtaan, sekä halu selvittää muiden alaa opiskelevien liikuntatottumuksia ja heidän tietämystään siitä. Lisäksi valintaan vaikutti se, että aihe koskettaa läheisesti terveydenhoitajan työtä. Valitsin kohdejoukoksi ammattikorkeakouluopiskelijat, koska heille kyseisiä tutkimuksia ei ole tehty monia.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa Satakunnan ammattikorkeakoulun Rauman toimipisteen 2010, 2011 ja 2012 aloittaneiden hoitotyön opiskelijoiden liikuntatottumuksia ja heidän kokemuksiaan liikuntakasvatuksesta. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, mitä opiskelijat tietävät liikunnasta ja liikuntasuosituksista. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla opiskeluterveydenhuoltoa voidaan kehittää liikuntakasvatuksen osalta. Tämä opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Rauman terveysviraston opiskeluterveydenhuollon kanssa.

2 OPISKELIJOIDEN LIIKUNTA

Arkikielessä liikunnalla ymmärretään fyysistä toimintaa, joka saa toimintamuotonsa urheilun piiristä (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 17). Laajasti ymmärrettynä liikunta on tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa. Se aiheuttaa energiankulutuksen kasvua ja kulutusta, tavoitteisiin tähtääviä ja niitä palvelevia liikesuorituksia sekä koko toimintaan liittyviä elämyksiä (Vuori 2003, 12; Vuori, Taimela & Kujala 2010, 18.) Liikunta perustuu elimistön rakenteisiin ja toimintoihin kohdistuville biologisille vaikutuksille (Vuori 2003, 12). Kaikki liikunta on yhteydessä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen sekä hyvinvointiin kaikissa elämänsäkaaren vaiheissa (Kannas, Eskola, Välimaa & Mustajoki 2010, 118).

Liikunta on suunnitelmallista, säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, jonka tarkoituksena on kunnon kohottaminen, terveyden ylläpitäminen ja parantaminen sekä ilon ja nautinnon aikaan saaminen (Fogelholm, Parola & Miettinen 2007, 21; Sandström 2010, 291). Liikunta voi olla spontaania, omaehtoista tai ohjattua, ja sitä voi harrastaa tavoitteellisesti tai omaksi ilokseen (Jakkola, Liukkonen, Sääkslahti 2013, 19). Liikunnan tavoitteena on ehkäistä aikuisiällä useita sairauksia ja parantaa työkykyä sekä pienentää ennen aikaisen kuoleman riskiä ja pidentää elinajanodotetta (Kannas ym. 2010, 120).

Terveyskunto tarkoittaa fyysisen kunnon tekijöitä, jotka ovat yhteydessä terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn. Hyvä terveyskunto muodostuu hengitys- ja verenkiertoelimistön ja tuki- ja liikuntaelimistön kunnosta sekä hyvästä liikehallintakyvystä, kehon koostumuksesta ja aineenvaihdunnasta. Terveysliikunta tarkoittaa liikkumista, joka parantaa ja vahvistaa tehokkaasti ja turvallisesti terveyskuntoa. Terveysliikunnan tavoitteena on hengitys- ja verenkiertoelimistön ja tuki- ja liikuntaelimistön hyvä kunto sekä painon ja vyötärön ympäryksen sopiva suhde toisiinsa. Lisäksi tavoitteisiin kuuluvat yleisen terveyden ylläpitäminen ja hyvä mieli. (Fogelholm ym. 2011, 33, 73-74.) Terveysliikunnan tavoitteena ei ole suorituskky, kuten kuntoliikunnan ja urheilun, vaan sen tavoitteena on tuottaa terveyttä hyvällä hyötysuhteella. Terveysliikunnalle on tunnusomaista säännöllisyys, kohtuullinen rasitus ja jatkuvuus. Hyvä

terveyskunto ehkäisee riskiä sairastua moniin kansantauteihin. (Heinonen 2011; Terveysliikunnan www-sivut 2012.)

Kuntoliikunta on arkisen liikunnan täydentämistä. Kuntoliikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyyttä sekä lihaskuntoa ja liikehallintaa. Sen tavoitteena on hyvä suorituskyky ja sen ylläpitäminen. Lisäksi se on fyysisesti rasittavampaa kuin terveysliikunta. Kuntoliikuntaa voi toteuttaa kolme kertaa viikossa 25 minuutin jaksoissa. (Heinonen 2011; Sydänliiton www-sivut 2012.)

Liikunta ryhmitellään sen toteutumisen mukaan monilla eri tavoilla. Työssä toteutuva liikunta on *työliikuntaa*, harrastuksien yhteydessä liikuntaa kutsutaan *harrasteliikunnaksi* sekä harrastuksista ja arkipäivän velvollisuuksista ja tehtävistä koostuva liikunta on *arki- ja hyötyliikuntaa*. Harrasteliikunta on urheilua. Siinä kunto-, virkistys- ja terveysliikunta sekä itse liikunta on keskeisessä osassa. Arki- ja hyötyliikunnan toimintasyys on tietyn tehtävän suorittaminen ja siitä muodostuva liikunta, kuten työmatkan kulkeminen kävellen. (Vuori 2003, 14-15.) Arkiliikuntaa on päivän aikana toteutuva liikkuminen ja liikehdintä, mikä ei ole vapaa-ajan liikuntaa. Arkiliikuntaa sanotaan usein hyöty- tai perusliikunnaksi. Arkiliikuntaa ovat muun muassa siivoaminen, töihin pyöräily tai kävely, lumen luonti, lehtien haravointi, lapsen kanssa leikkiminen ja portaiden nouseminen. (UKK-instituutin www-sivut 2011.)

2.1 Liikuntatottumukset

Opiskelijoiden liikuntatottumuksia tarkasteltaessa on tärkeää erottaa harrasteliikunta, arki- ja hyötyliikunta sekä muu fyysinen aktiivisuus toisistaan. Perinteinen liikuntatutkimus on usein kohdistunut vain harrasteliikuntaan. Siinä kiinnitetään huomiota liikunnan harrastamiseen eri ympäristöissä, urheiluseuroissa, muissa harrastusyhteisöissä, kunto- ja liikuntakeskuksissa sekä yksin tai kaveripiirissä. Viime vuosina muu fyysinen aktiivisuus ja arki- ja hyötyliikunta on tullut voimakkaammin mukaan tarkasteluihin, mutta tutkimustietoa sen kokonaismäärästä ei vielä ole riittävästi. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011, 196.)

Liikunta edistää opiskelukykyä, vaikuttaa opiskelujen etenemiseen sekä auttaa terveysongelmien hallinnassa. Lisäksi liikunta edistää sosiaalisten suhteiden luomista, stressinhallintaa sekä antaa voimavaroja arjen haasteisiin. (Kunttu ym. 2011, 198.) Opiskelijoille suositellaan liikkumisen muotoja, jotka tuottavat mielihyvää, iloa ja elämyksiä, fyysisen kunnon parantamisen lisäksi. Kestävyyttä lisääviä lajeja ovat muun muassa pyöräily, hiihto, juoksu, uinti ja suunnistus. Nopeutta ja koordinaatio-kykyä harjoittavat pallopelit, luistelu ja tanssi. Lihasvoimaa kehittävät kuntosaliharjoittelu ja aerobio. Ryhmäliikunnan harrastamisessa painottuu liikunnan sosiaalisuus, kun taas yksin juoksulenkillä voi purkaa stressiä. Liikuntaharrastusten lisäksi arki- ja hyötyliikunnan merkitystä tulee korostaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 122.)

Erolan (2004) tutkimuksessa selvitettiin ammattikorkeakouluopiskelijoiden (N=3674) liikuntatottumuksia. Tutkimustulosten mukaan opiskelijoista 7 % liikkuu useita kertoja viikossa. Vajaat 8 % kertoo, että ei harrasta liikuntaa lainkaan. Tulosten mukaan opiskelijat harrastavat liikuntaa keskimäärin noin neljä tuntia viikossa, yli puolet itsenäisesti ja kolmasosa omatoimisesti kaverin kanssa. Hyötyliikuntaa harrastettiin tavallisesti 15-30 minuuttia päivässä. Opiskelijoista 25 % harrasti sitä 30-60 minuuttia päivässä ja 7 % yli tunnin päivässä. Viidesosa opiskelijoista harrasti hyötyliikuntaa alle 15 minuuttia päivässä. Suosituimpia lajeja tutkimuksen mukaan miehillä olivat joukkuepelit, kuten salibandy ja jalkapallo. Naisilla suosituimpia lajeja olivat erilaisiin ohjattuihin ryhmäliikuntatunteihin osallistuminen sekä kävely. Tulosten mukaan opiskelijoista 65 % oli sitä mieltä, että heillä on riittävästi mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa. Opiskelijoista 35 % koki, että heidän liikunnan harrastamisen mahdollisuudet ovat rajalliset ja syyksi he ilmoittivat rahan ja ajan puutteen. (Erola 2004, 55-56.)

Kuntun ja Huttusen (2009) kartoitettiin korkeakouluissa opiskelevien opiskelijoiden (N=9967) liikuntatottumuksia. Tutkimustulosten mukaan noin neljäsosa opiskelijoista harrasti vapaa-ajan kuntoliikuntaa neljä kertaa viikossa ja 36 % kaksi tai kolme kertaa viikossa. Joka kymmenes opiskelija ei harrastanut kuntoliikuntaa lainkaan tai todella harvoin. Yliopistoissa opiskelevat naiset harrastivat kuntoliikuntaa enemmän kuin ammattikorkeakouluissa opiskelevat naiset. Miesten välillä ei ollut eroja. Hyötyliikuntaa vähintään puoli tuntia päivässä kertoi harrastavansa 40 % opiskelijoista, yliopisto-opiskelijat enemmän kuin ammattikorkeakouluissa opiskelevat. Yliopis-

toissa opiskelevat käyttivät enemmän koulunsa järjestämää liikuntaa kuin ammattikorkeakouluissa opiskelevat. Yhtä yleisesti yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa opiskelevat opiskelijat käyttivät kaupallisia, kunnallisia ja seurojen liikuntapalveluja. (Kunttu & Huttunen 2009, 55-56.)

Hämäläisen (2008) tutkimuksessa kartoitettiin hoitotyön opiskelijoiden (N=71) liikuntatottumuksia. Vastaajista 38 % harrasti vapaa-ajan kuntoliikuntaa 2-3 kertaa viikossa, 24 % kerran viikossa, 18 % 4-5 kertaa viikossa, 10 % 1-3 kertaa kuukaudessa, 7 % joka päivä ja 3 % vastaajista ei harrastanut sitä lainkaan tai hyvin harvoin. Vastaajista 52 % harrasti hyötyliikuntaa 15-30 minuuttia päivittäin, 24 % harrasti sitä alle 15 minuuttia päivässä, 21 % 30-60 minuuttia päivässä ja 3 % kertoi harrastavansa sitä yli tunnin päivässä. (Hämäläinen 2008, 36-38.)

Kuntun ja Pesosen tutkimuksessa (2013) selvitettiin korkeakoulussa opiskelevien opiskelijoiden (N=9992) liikuntatottumuksia. Tutkimustulosten mukaan neljäsosa opiskelijoista harrasti vapaa-ajan kuntoliikuntaa neljä kertaa viikossa ja 36 % vastaajista harrasti sitä 2-3 kertaa viikossa. Ei lainkaan tai hyvin harvoin kuntoliikuntaa harrasti 9 % opiskelijoista. Hyötyliikunnan harrastaminen oli yleisempää naisilla kuin miehillä. Naisista 55 % harrasti hyötyliikuntaa vähintään puoli tuntia päivässä, kun taas miehillä vastaava osuus oli 47 %. Suosituimpia liikuntalajeja olivat kuntoilu- ja voimailulajit, joukkuepalloilu sekä hyötyliikunta. Yliopistossa opiskelevat käyttivät enemmän koulunsa liikuntapalveluja kuin ammatikorkeakoulussa opiskelevat. Yhtä yleisesti yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa opiskelevat opiskelijat käyttivät kaupallisia, kunnallisia ja seurojen liikuntapalveluja. Ajan puute hättasi noin puolella vastaajista liikunnan harrastamista. Lisäksi kolmasosalla väsymys, motivaation puute ja liikuntaharrastuksen kalleus hättasivat liikunnan harrastamista. (Kunttu & Pesonen 2013, 1,60-63.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009-2010 tarkoituksena oli selvittää, kuinka paljon aikuisväestö (N=5588) eli 19-65-vuotiaat harrastivat liikuntaa, mitä lajeja he harrastivat ja mitä liikuntapalveluja he käyttivät. Tulosten mukaan 55 % ihmisistä harrasti jonkinlaista liikuntaa neljä kertaa viikossa. Naisten ja miesten välillä havaittiin eroja. Naisista 45 % liikkui vähintään viisi kertaa viikossa ja miehistä 34 % liikkui viidesti viikossa. Voimakasta ja rasittavaa liikuntaa harrasti 22 % tutkittavista. Ripeää ja rei-

pasta liikuntaa harrasti 62 % ja 16 % liikkui verkkaisesti ja rauhallisesti. Miesten keskuudessa suositumpaa oli voimaperäinen ja rasittava liikunta, kun taas naiset harrastivat enemmän reipasta liikuntaa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 6, 9.)

Koskisen, Kestilän, Martelinin ja Aromaan (2005) tutkimuksessa kartoitettiin (N=1894) 18-29-vuotiaiden liikuntatottumuksia. Tutkimustulosten mukaan viikoittainen liikunnan harrastaminen oli yleistä. Vapaa-ajan liikuntaa harrasti eniten ylimmän korkeakoulutuksen saaneet. Ulkoliikuntaa kerran viikossa harrasti 62 % vastaajista, naiset miehiä enemmän. Ulkoliikuntaa harrasti enemmän korkea-asteen suorittaneet miehet kuin perusasteen koulutuksen saaneet. Sisäliikuntaa harrasti 36 % vastaajista. Sisäliikunnan harrastaminen oli yleisempää korkeakoulutuksen saaneilla ja suurissa kaupungeissa asuvilla ihmisillä. Maaseudulla sisäliikuntaa harrastettiin vähemmän. (Koskinen, Kestilä, Martelin & Aromaa 2005, 40.)

Helakorven, Pajusen, Jallinojan, Virtasen ja Uutelan (2011) tutkimuksessa tutkittiin suomalaisen aikuisväestön 15-64-vuotiaiden (N=5000) liikuntatottumuksia. Tutkimustulosten mukaan suomalaisen aikuisväestön vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt koko maassa. Tulosten mukaan vuonna 2010 miehistä 53 % ja naisista 55 % kertoi harrastavansa vähintään puoli tuntia kestäväää vapaa-ajan liikuntaa kolme kertaa viikossa. (Helakorpi, Pajunen, Jallinoja, Virtanen & Uutela 2011, 5, 9-10, 18.)

Yhteenvetona aikaisemmista tutkimuksista voidaan todeta, että opiskelijat ja muu suomalainen aikuisväestö harrastavat liikuntaa pääosin suositusten mukaan. Liikunnan harrastaminen oli yleisempää nuoremmilla ikäryhmillä ja korkeakoulutuksen saaneilla. Yliopistoissa opiskelevat opiskelijat harrastivat kuntoliikuntaa enemmän kuin ammattikorkeakouluissa opiskelevat.

3 LIIKUNTAKASVATUS

Liikuntakasvatus on toimintaa, jossa liikuntaan yhteydessä olevia ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Liikuntakasvatuksella on kaksi päätehtävää: kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattaminen tarkoittaa liikunnan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin ja omasta hyvinvoinnistaan huolehtimiseen koskevien tietojen, taitojen sekä asenteiden opettamista. Kasvattaminen liikuntaan merkitsee liikuntamotivaation edistämistä luomalla liikuntatilanteita ja –ympäristöjä, joissa ihmiset saavat myönteisiä ja tunteikkaita kokemuksia liikunnasta. (Jaakkola ym. 2013, 18, 20.)

Kasvattaminen liikunnan avulla merkitsee liikunnan käyttämistä välineenä ihmisten persoonallisuuden suotuisan kasvun ja kehityksen edistämisessä. Liikuntatilanteet mahdollistavat tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjaantumisen sekä liikunnan ja terveellisen elämäntavan merkityksen ymmärtämisen osana hyvinvointia ja eettistä ajattelua. Liikunnan avulla kasvattaminen sisältää myös keholliseen itseilmaisuun rohkaistumisen sekä tilan ja arvostuksen antamisen somaattiselle ja kinesteettiselle esteetiikan kokemiselle. (Jaakkola ym. 2013, 20.)

Tässä tutkimuksessa liikuntakasvatuksella tarkoitetaan kaikkea liikuntaan liittyvää tietoa, jota opiskelijat ovat saaneet perus- ja toisen asteen kouluista, SAMK:sta, SAMK:n opiskeluterveydenhoitajalta, Internetistä, tiedotusvälineistä, kirjallisuudesta, liikuntakeskuksista, valmentajalta tai joltain muulta taholta. Tässä tutkimuksessa liikuntakasvatukseen sisältyy opiskeluterveydenhuollon liikuntaan liittyvä ohjaus, liikunnan terveysvaikutukset ja 18-64-vuotiaiden terveysliikuntasuositukset.

3.1 Liikuntakasvatuksen sisältö

Aikuisten liikuntakasvatuksessa yhteiskuntaa ja ympäristöä tulisi muokata liikuntaystävällisempään suuntaan sekä vahvistaa kykyä ja taitoa vaikuttaa itse omaan terveyteen ja liikkumista koskeviin valintoihin. Aikuisten liikuntakasvatuksessa korostuu liikunnan edistämisen näkökulma, jossa pitkäjänteisyys ja yksilöllisyys ovat keskeisessä asemassa. Liikuntakasvatuksessa suositellaan ja muokataan liikuntamuotoja

harrastajilleen sopiviksi, ottaen huomioon vaivojen ja sairauksien aiheuttamat rajoitukset ja esteet. Liikkumisen edistämiseen käytetään sosiaali-kognitiivista teoriaa ja muutosvaihemallia. Muutosvaihemallissa käyttäytyminen muuttuu vaiheittain: välipitämättömyys, kiinnostus, tiedotus, arviointi, päätös, kokeilu ja kiteyttäminen. Sosiaalis-kognitiivisen teoriassa korostuvat kuuntelu, kannustus, hyväksyminen, vähittäinen eteneminen, ongelmien ratkaisu ja lähitulevaisuuden liikkumisesta sopiminen. Tavoitteena on onnistumisten ja pätevyyden kokemusten aikaansaaminen. (Heikinaro- Johansson & Huovinen 2007, 69-70.)

Aikuisten liikuntakasvatuksessa arvioinnilla ja palautekeskusteluilla on iso vaikutus oppimiseen. Vanhemman arviointikäsitteen mukaan sillä pystytään suuntaamaan oppijan toimintaa ja oppimista oikeaan suuntaan. Tavoitteena on motivaation aikaansaaminen ja tuottaa tietoa edistymisestä oppijalle itselleen sekä muille. Uudemman arviointikäsitteen mukaan arviointi ei ole erillistä toimintaa, vaan osa oppimista- pahtumaa. Siinä arviointi kohdistuu oppimisprosessiin, joten opetus, oppiminen ja arviointi ovat yhtä kokonaisuutta. Arvioinnin lähtökohtana ovat oppijan aikaisempi tietämys ja taidot, jotka ovat uudelleen oppimisen lähtökohtana. (Heikinaro- Johansson & Huovinen 2007, 70-72.)

3.2 Liikuntakasvatus opiskeluterveydenhuollossa

Opiskeluterveydenhuolto on yksilö- ja yhteisötasolla tapahtuvaa terveyden edistämistä ja sairaudenhoitoa. Opiskeluterveydenhuoltoon on oikeus, toisen asteen ja korkeasteen opiskelijoilla. Näiden kohderyhmien erityispiirre on opiskelu työnä ja elämänvaiheena. Opiskelijoiden terveydenhuollossa on keskeistä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden tukeminen, opiskeluolosuhteiden edistäminen, opiskelukykä heikentävien tekijöiden korjaaminen ja hoitaminen sekä sairauksien hoito. Opiskeluterveydenhuoltoon sisältyvät kaikki opiskelijoiden elämänvaiheeseen ja opiskeluun liittyvät terveyttä käsittelevät asiat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 21-22.)

Opiskeluterveydenhuollon tavoitteet ja tehtävät pohjautuvat terveystieteisiin kannottoihin, tutkimustuloksiin, arkielämän kokemuksiin, oikeudenmukaisuuteen ja tasa-arvon periaatteisiin. Opiskeluterveydenhuollon tavoitteina ja tehtävinä on edis-

tää opiskeluympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta, vaikuttamalla oppilaitoksen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Tavoitteena on edistää opiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja toimintakykyä, lisäämällä elämänhallintataitoja ja valmiuksia, kuten terveysosaamista, sosiaalisia taitoja ja opiskelutaitoja. Opiskelijoiden terveystietoja ja –taitoja edistetään terveyskäyttäytymisen eri osa-alueilla sekä lisäämällä itsetuntemusta. Keinoina toimivat valistus, terveysneuvonta ja –ohjaus yksilöllisesti ja ryhmissä sekä terveystarkastukset. Korkeakouluopiskelijoille lähetetään ensimmäisenä opiskeluvuotena terveyskysely, jonka perusteella henkilökohtaiseen tapaamiseen kutsutaan ne, joilla on terveyskyselyn perusteella siihen aihetta. (Kunttu ym. 2011, 79, 107, 109; Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 25-26.)

Opiskeluterveydenhuollossa opiskeluterveydenhoitaja keskustelee opiskelijoiden kanssa heidän terveyskäyttäytymisestään, johon liikunta osanaan sisältyy. Opiskeluterveydenhoitaja kartoittaa opiskelijan liikunnan tarpeen, nykyisen liikunnan määrän ja laadun sekä neuvottelee hänen kanssaan erilaisista liikkumisvaihtoehdoista. Opiskelijan toteutunutta liikunnan määrää ja laatua verrataan 18-64-vuotiaiden liikuntasuositukseen. Jos terveyttä edistävä liikunta on liian vähäistä tai yksipuolista, suunnitellaan opiskelijan kanssa suositukseen perustuva kirjallinen liikkumisen suunnitelma ja pyritään saamaan opiskelijalle liikuntaan innostavat tavoitteet motivaation aikaansaamiseksi. Opiskeluterveydenhoitaja sopii liikuntaan lisäämisen ja motivoivan neuvonnan yhteydessä seurantakäynnin, jossa keskustellaan liikuntatapojen muutoksista ja vaikutuksista. (Nuori Suomi & Opetusministeriö 2008, 40; Kunttu ym. 2011, 197; Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 122.)

Vankan (2010) tutkimuksessa selvitettiin Rauman ammattiopiston eri koulutusohjelmien opiskelijoiden (N=200) kokemuksia saamastaan terveysneuvonnasta. Tulosten mukaan 92 % opiskelijoista oli käynyt ensimmäisenä opiskeluvuotena järjestetyssä terveystarkastuksessa. Opiskelijat olivat kokeneet saavansa terveysneuvontaa liikunnasta sopivasti, mutta 29 % opiskelijoista toivoi aihetta käsiteltävän enemmän. (Vankka 2010, 6, 32, 38-39.)

Kivirannan (2012) tutkimuksessa kartoitettiin ammattikorkeakouluopiskelijoiden (n=104) kokemuksia ja käsityksiä opiskeluterveydenhuollon palveluista. Opiskeli-

joista 62 % ei osallistunut ensimmäisenä opiskeluvuotena järjestettävään terveystarkastukseen. Opiskelijat, jotka olivat käyneet terveystarkastuksessa ensimmäisen opiskeluvuoden aikana, kysyttiin terveystarkastuksen sisällöstä. Tulosten mukaan terveystarkastuksissa oli keskusteltu vähiten ruoka- ja liikuntatottumuksista. (Kiviranta 2012, 2, 16, 18-19.)

Hopponen (2008) tutkimuksessa selvitettiin Karhukuntien alueen aikuisväestön parissa työskentelevien terveydenhoitajien (N=43) antamaa terveystarkastaneuvontaa. Tulosten mukaan 53 % vastaajista piti terveystarkastaneuvontaa erittäin tärkeänä osana terveydenhoitajan työtä. Vastaajista 44 % toteutti neuvontaa melkein jokaisen asiakkaan kanssa. Vastaajista 50 % toteutti neuvontaa yksilöllisesti, suullisen neuvonnan ja kirjallisen materiaalin avulla. (Hopponen 2008, 29-31.)

Liikuntakasvatuksessa täytyy ymmärtää ihmisten erilaiset tarpeet. Fyysinen toimintakyky ja hyvinvointi ovat liikunnan yhteiskunnallisia perusteita, mutta osalle ihmisistä liikunta on sosiaalinen ja esteettinen tarve. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 21.) Liikunnan harrastamiseen vaikuttavat myös henkilökohtaiset ja emotionaaliset asenteet sekä ympäristön kannustus tai sen puute. Säännöllisesti liikuntaa harrastavilla on motiivina usein liikunnan tuottama mielihyvä, kun taas osalla liikunnan harrastamisessa korostuvat enemmän sosiaalisten kontaktien saaminen, ryhmässä toimiminen ja yhdessä tekemisen hauskuus. (Sandström 2010, 136). Opiskelijat pitävät liikuntaa tärkeänä omakuvan vahvistamisena sekä sen tuoma ilo, virkistäytyminen, elämykset ja sosiaaliset suhteet ovat motivoivia tekijöitä (Kunttu ym. 2011, 197). Liikuntaan motivoinnissa tulee tarjota monipuolisesti niin erilaisia liikuntamuotoja ja tapoja harrastaa, että jokaiselle voidaan löytää sopivat lajit ja motiivit terveellisen liikunnan harrastamiseen (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 21).

Hämäläisen (2008) tutkimuksessa tutkittiin syitä, miksi opiskelijat harrastavat liikuntaa. Vastaajista 82 % harrasti liikuntaa, koska halusi huolehtia omasta terveydestään ja hyvinvoinnista, 65 % harrasti liikuntaa oman ilon ja mielenvirkistyksen vuoksi, 54 % harrasti sitä arjesta irtaantumisen ja paineiden purkamisen vuoksi, 38 % harrasti sitä näyttääkseen hyvältä, 13 % ilmoitti muun syyn ja 4 % ei harrastanut liikuntaa lainkaan. (Hämäläinen 2008, 38.)

Kuntun ja Pesosen (2013) tutkimuksessa tutkittiin, mitä asioita opiskelijat (N=9992) pitivät tärkeinä liikunnan harrastamisessa. Tulosten mukaan suurin osa piti tärkeänä terveydentavoittelua, hyvän olon tunnetta, kunnon kohottamista sekä iloa. Vastaajista 72-73 % piti liikuntaa tärkeänä arjesta irtautumiseen, virkistymiseen, rentoutumiseen ja tasapainon saavuttamiseen. Paineiden ja stressin purkamisen vuoksi liikuntaa harrasti 67 % vastanneista. Painon hallinta ja ulkonäön parantaminen liikunnan avulla oli tärkeämpää naisille kuin miehille. (Kunttu & Pesonen 2013, 1, 62.)

Liikunnan harrastamiseen vaikuttavat myös ihmisten taidot sekä liikuntakulttuurin muutokset, koska tarjolla olevat liikuntamahdollisuudet muuttuvat koko ajan. Suomalaisen perusliikuntamuodot, kuten lenkkeily, hiihto, uinti, pyöräily ja voimistelu ovat edelleen niitä liikuntamuotoja, jotka ovat säilyttäneet asemansa suomalaisessa liikuntakulttuurissa ja joiden harrastamiseen ihmisiä tulisi kannustaa. Liikuntakasvatuksessa on tärkeä varmistaa näiden taitojen hallintaa. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 21.)

Säännölliseen liikkumiseen voidaan motivoida myös monipuolisilla liikuntamahdollisuuksilla, kuten tarjoamalla liikuntaryhmiä ja tasokkaita liikuntatiloja. Helposti saavutettavat ja tarkoituksenmukaiset liikuntapaikat edistävät liikuntaan osallistumista. Lisäksi yhteiskunnallisilla ratkaisulla, kuten esimerkiksi liikennejärjestelyillä voidaan tukea sekä liikuntaharrastusta että arkiliikuntaa. Myös askel- ja sykemittarien käyttäminen voi motivoida liikunnan harrastamiseen ja sen jatkamiseen, joten niitä on hyvä olla lainattavissa. (Kunttu ym. 2011, 198; Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 122.)

Korkiakankaan (2010) tutkimuksessa selvitettiin Oulun naisvoimistelijoiden (n=76), pienten lasten vanhempien (n=37), Evira-counseling hankkeeseen osallistuneiden tyypin 2 diabeteksen korkean riskin henkilöiden (n=74) ja Suomalaisen diabeteksen ehkäisy tutkimukseen osallistuneiden tyypin 2 diabeteksen korkean riskin henkilöiden (n=134) liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Tulosten mukaan naisvoimistelijoina motivoi ryhmässä liikkuminen ja sen säännöllisyys sekä ohjaajan ammattitaito, esteettisyys ja musiikki. Pienten lasten vanhemmat näkivät liikunnan oman ajan mahdollisuutena. Eläkeikäiset tyypin 2 diabeteksen korkean riskin ryhmällä liikuntaan motivoivina tekijöinä olivat terveys, hyvinvointi ja elämänlaatu sekä sosiaalisten

suhteiden ylläpito ja mielekäs arki. Liikunnasta saatava ilo ja mielihyvä todettiin olevan jokaisessa ryhmässä motivaationa liikkumiselle. Toisten ihmisten tuki oli myös kannustava asia. Hyvät liikuntamahdollisuudet ja luonnon läheisyys tulivat esiin jokaisessa ryhmässä sekä tyypin 2 diabeteksen korkean riskin henkilöt kokivat tärkeäksi lemmikin kanssa liikkumisen. Työikäiset tyypin 2 diabeteksen korkean riskin henkilöt poikkesivat muista ryhmistä, koska heidän liikkumistaan motivoivat omaseurantavälineet. He käyttivät askelmittaria liikkumisessa motivoivana välineenä. Askelmittaria säännöllisesti käyttäneet lisäsivät liikkumistaan, kun taas epäsäännöllisesti käyttäneet eivät. (Korkiakangas 2010, 40, 42-44).

3.3 Liikunnan terveysvaikutukset

Liikunta on välttämätön edellytys ihmisen normaalille kehitykselle ja toimintakyvylle ja se edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja hyvinvointia. Lapsena liikunta tukee kasvua sekä kehitystä ja kannustaa omaksumaan terveellisen elämäntavan. Nuorena liikunta on tärkeässä asemassa. Sillä pystytään ehkäisemään myöhemmällä iällä kehittyviä kansansairauksia. Aikuisena liikunta ehkäisee sairauksia ja auttaa säilyttämään hyvän toimintakyvyn. Ikääntyvien liikkuminen auttaa jaksamaan ja edistää arjessa itsenäistä selviytymistä. Liikunta ehkäisee ja hidastaa myös pitkäaikaissairauksiin ja vanhenemiseen yhteydessä olevan vajaakuntoisuuden etenemistä. Se ehkäisee ennenaikaisen kuoleman riskiä ja pidentää elinajanodotetta. (Kannas ym. 2010, 18, 120.)

Liikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa eli kestävyyskuntoa. Hyvä kestävyyskunto vähentää riskiä sairastua muun muassa sepelvaltimotautiin, kohonneeseen verenpaineeseen, tyypin II diabetekseen ja metaboliseen oireyhtymään sekä alentaa verenpainetta. (Fogelholm ym. 2011, 32, 34.) Hyvä kestävyyskunto parantaa hapenottokykyä tehostamalla hengitystä ja verenkiertoa sekä vaikuttamalla edullisesti verenpaineeseen (Korhonen, Eloranta & Santala 2005, 36-37). Hyväkuntoisen henkilön verisuonet ovat elastiset ja tulehduksesta kertova mittari, C-reaktiivinen proteiini, on alhaisella tasolla. Hyvä- ja huonokuntoisen henkilön sydänlihaksen toiminta ja rakenne poikkeavat toisistaan ja tämä osaltaan selittää sairastumista sydän- ja verisuonitauteihin. Henkilö, jolla on hyvä kestävyyskunto, omaa alhaisemman le-

posykkeeseen ja sydämen vasemman kammion seinämä ja iskutilavuus on suurempi. (Fogelholm ym. 2011, 34.)

Liikunta edistää myös aineenvaihduntaa ja parantaa kehon koostumusta. Suuri rasvakudoksen määrä vatsaontelossa ja ihonalaiskudoksessa vaikuttavat epäedullisesti fyysiseen kuntoon ja maksimaalinen hapenottokyky on sitä huonompi, mitä suurempi paino on. Lihavuus altistaa liikkumisvaikeuksille sekä selkä-, polvi- ja lonkkavaivoille. Suuri paino aiheuttaa merkittävän kuormituksen keholle ja lihavuus vaikuttaa aineenvaihduntaan ja tulehdusreaktioihin. Liikunta parantaa sokeritasapainoa ja insuliiniherkkyyttä sekä ehkäisee painon nousua, lihavuutta ja sairastumista metaboliseen oireyhtymään. Se parantaa veren rasva-arvoja, kuten suurentaa HDL-kolesterolin ja pienentää triglyseridin pitoisuutta. (Fogelholm ym. 2011, 34-35.)

Lihavuus ja vähäinen liikunta ovat yhteydessä myös paksusuolen-, rinta- ja kohdunkaulansyöpään sairastumisessa. Liikunta ehkäisee syöpää aiheuttamalla muutoksia kehon toiminnassa, edistämällä energiatasapainoa ja painonhallintaa. Lisäksi liikunta vaikuttaa edullisesti vastustuskykyyn, solutasolla tapahtuviin muutoksiin sekä suoraan kasvaimeen tai sen esiasteeseen. (Fogelholm ym. 2011, 36, 149.)

Liikuntaelimistön toimintakyvyn kannalta elimistön tärkein toiminnallinen kokonaisuus on hermo-lihasjärjestelmä. Liikunnalla voidaan ehkäistä ja hidastaa ikääntymisen aiheuttamia epäedullisia muutoksia hermo-lihasjärjestelmässä. Liikunta parantaa tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa, lisää luun tiheyttä ja vilkastuttaa verenkiertoa. Nuorena aloitettu liikunta estää luiden haurastumista ja myöhemmällä iällä osteoporoosin eli luukadon kehittymistä. Liikunta vahvistaa myös jänteitä, nivelsiteitä ja nivelpusseja sekä lievittää nivelrikon oireita. Hyvä lihasten ja tukikudosten rakenne sekä toiminta ehkäisevät niiden vammoja ja sairauksia. On kuitenkin muistettava, että liiallinen kuormitus näille elimille on haitallista. (Fogelholm ym. 2011, 34-38, 164; Korhonen ym. 2005, 40.)

Säännöllinen ja sopiva liikunta on hyödyllistä yleisen hyvinvoinnin ja toimintavireyden ylläpitämiseksi. Liikuntamotivaation säilyttämiseksi liikunnasta on saatava perusteltua tietoa ja liikuntahetket tulee olla virkistäviä ja hauskoja. Liikuntatilanteet mahdollistavat sosiaalisten suhteiden solmimisen ja edistävät ihmisen mielenterveyttä.

tä. Mielenterveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta liikunta vaikuttaa mielialan kohentumiseen, psyykkisen stressin sietokykyyn, masennuksen ja ahdistuneisuuden vähenemiseen ja ehkäisyyn sekä itsearvostuksen kohentumiseen. (Korhonen ym. 2005, 34-35; Vuori 2003, 22.)

3.4 Terveysliikuntasuositukset 18-64-vuotiaille

Ihminen tarvitsee henkilökohtaisen tasapainon liikunnan suhteen. Liikunnan määrä on jokaiselle ihmiselle yksilöllistä, mutta liikkumattomuus tai liian vähäinen liikunta on haitallista omalle terveydelle. Liiallinen liikunnan harrastaminen taas huonontaa vastuskykyä ja on täten haitallista terveydelle. Liikunnan tarve on yksilöllistä ja se voi vaihdella ihmisen sen hetkisen elämäntilanteen mukaan. Liikunnan riittävydestä on olemassa monia suosituksia. Uusimmassa liikuntasuosituksessa korostuvat lihaskunnan merkitys, koska hyvä lihaskunto ennaltaehkäisee sairauksia. (Kannas ym. 2010, 126.)

Terveysliikuntasuositukset perustuvat asiantuntijoiden yksimieliseen näkemykseen tieteellisestä näytöstä liikunnan ja terveyden annos-vastesuhteista. Suosituksiin vaikuttavat kansanterveydellisesti keskeiset sairaudet ja tutkimusnäytön vahvuus. Tieteellisen taustan lisäksi myös viestinnälliset näkökohdat sekä kohdemaan liikuntakulttuuri tulee ottaa huomioon, joten suositusten on oltava selkeitä ja ymmärrettäviä, sekä konkreettisesti toteutettavissa olevia. (Fogelholm ym. 2011, 67.)

UKK-instituutti on kehittänyt liikuntapiirakan (Liite 3), josta selviää, kuinka paljon 18-64-vuotiaan on harrastettava liikuntaa terveytensä ylläpitämiseksi viikoittain. Liikuntapiirakka koostuu kolmesta eri lohkokosta: kestävyyskunto, lihaskunto ja liikehallinta. Kestävyyskuntoa kehittävää liikuntaa tulee harrastaa viikossa vähintään 2 h 30 minuuttia reippaasti tai 1 h 15 minuuttia rasittavasti. Sitä on hyvä harrastaa useana päivänä viikossa, mutta liikunnan määrän voi jakaa eri päiville. Lisäksi lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävää ja vahvistavaa liikuntaa tulee harrastaa kaksi kertaa viikossa. (UKK-instituutin [www-sivut](http://www.ukk.fi)).

Hellgrenin, Herttuaisen, Kantolan, Pusan ja Vohlosen (2011) tutkimuksessa tutkittiin seitsemänvuotiaiden ja sitä vanhempien lappeenrantalaisten (n=1304) tietoa liikuntasuosituksista. Tutkimustulosten mukaan erittäin hyvin oman ikäryhmänsä liikuntasuosituksia tiesi 17 % vastaajista ja huonosti 11 %. Vastaajista 20 % tiesi, mikä oli liikuntapiirakka. Nuorista työikäisistä 19-29-vuotiaista (n=208) 40 % kertoi liikuntapiirakan olevan tuntematon. (Hellgren, Herttuainen, Kantola, Pusa ja Vohlonen 2011, 38, 55-56.)

Aloittelijan kestävyyskunnan kohottamiselle sopivia liikuntamuotoja ovat pyöräily, kävely, sauvakävely tai raskaat koti- ja pihatyöt vähintään 2 h 30 minuuttia viikossa. Tottunut ja hyväkuntoinen liikkuja tarvitsee kuntonsa kohottamiseksi tehokkaampaa liikuntaa. Kokeneelle liikkujalle riittää rasittavampaa liikuntaa vähintään 1 h 15 minuuttia viikossa. Sopivia lajeja ovat ylämäki- ja porraskävely, nopea pyöräily, juoksu, maastohiihto, vesijuoksu ja kuntouinti sekä nopeatempoiset maila- ja pallopelit ja aerobicjumpat. Liikunta on hyvä jakaa esimerkiksi kolmelle päivälle viikossa ja sen pitää kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Säännöllinen liikkuminen on tärkeää riittävän hyödyn aikaansaamiseksi. (UKK-instituutti 2009; U.S. Department of Health and Human Services 2008, vii.)

Kestävyysliikunnan lisäksi lihaskuntoa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa tulee harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Suuria lihasryhmiä kehittäviä harjoitteita on hyvä tehdä 8-10 kerrallaan ja toistoja tulisi kertyä 8-12. Lihaskuntoa harjoittamiselle sopivia harjoitusmuotoja ovat kuntosaliharjoittelu ja kuntopiiri. Liikehallintaa ja tasapainoa kehittäviä lajeja ovat pallopelit, luistelu ja tanssi. Lisäksi säännöllinen venyttely on hyväksi liikkuvuuden ylläpitämiseksi. (UKK-instituutti 2009; U.S. Department of Health and Human Services 2008, vii.)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa Satakunnan ammattikorkeakoulun Rauman toimipisteen 2010, 2011 ja 2012 aloittaneiden hoitotyön opiskelijoiden lii-

kuntatottumuksia ja heidän kokemuksiinsa liikuntakasvatuksesta. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, mitä opiskelijat tietävät liikunnasta ja liikuntasuosituksista. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla opiskeluterveydenhuoltoa voidaan kehittää liikuntakasvatuksen osalta.

Tutkimusongelmat ovat:

1. Millaiset liikuntatottumukset ammattikorkeakouluopiskelijoilla on?
2. Minkälaiset kokemukset opiskelijoilla on liikuntakasvatuksesta?
3. Mitä opiskelijat tietävät liikunnasta ja liikuntasuosituksista?

5 TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimusmenetelmän valinta

Tutkimus suoritettiin kvantitatiivisella eli määrällisellä tutkimusmenetelmällä. Kvantitatiivinen tutkimus perustuu positivismiin. Positivismi pohjautuu mittaamiseen, jonka tavoitteena on tuottaa perusteltua, yksiselitteistä, luotettavaa ja yleistettävää tietoa. (Kananen 2008, 10.) Kvantitatiivisessa tutkimustavassa tietoa tarkastellaan numeerisesti. Tutkimusmenetelmä antaa vastauksen kysymyksiin kuinka moni, kuinka paljon ja kuinka usein. (Vilkka 2007, 14-15.) Tutkimuksessa on keskeistä aiemmat teoriat ja johtopäätökset aikaisemmista tutkimuksista sekä käsitteiden määrittely. Tutkimusaineisto muutetaan tilastollisesti käsiteltävään muotoon ja tehdään päätelmät tutkimusta analysoidessa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 131.)

5.2 Kyselylomakkeen laadinta

Tutkimusaineisto kerättiin tätä tutkimusta varten laaditulla kyselylomakkeella (Liite 1). Kysely on aineiston keräämisen tapa, jossa kysymykset ovat muodoltaan standardeja eli kaikilta tutkimukseen osallistuvilta kysytään samat asiat. Kysely on sopiva tapa kerätä tutkimusaineistoa, kun tutkittava joukko on suuri ja hajallaan. Lisäksi sen

avulla voidaan kysyä henkilökohtaisia asioita muun muassa liikuntatottumuksista. (Vilka 2007, 28.) Kyselylomakkeen huolellisen suunnittelun avulla aineisto saadaan nopeasti tallennettuun muotoon ja analysoitua tietokoneella. Kysely on tutkijalle tehokas ja aikaa säästävä menetelmä ja kustannukset pystytään arvioimaan melko tarkasti. (Hirsjärvi ym. 2005, 184.)

Kyselylomakkeen suunnitteluvaiheessa on perehdyttävä kirjallisuuteen, pohdittava ja täsmennettävä tutkimusongelmia. Lisäksi on määriteltävä käsitteet ja valittava tutkimusasetelma. Suunnittelussa on huomioitava myös aineiston käsittelymenetelmä. (Heikkilä 2008, 47.)

Kyselylomake laadittiin kirjallisuuden ja aikaisempien tutkimuksien perusteella (Hautamäki 2009, Jalonen 2009 ja Männistö ja Ratola 2011). Kyselylomakkeessa on 66 kysymystä ja se koostuu neljästä osiosta. Kyselyn ensimmäisessä osiossa, (kysymykset 1-4) kartoitettiin tutkittavien taustatietoja, joihin luokiteltiin ikä, sukupuoli, kokemus tämän hetkisestä fyysisestä kunnosta ja mahdolliset liikuntaa rajoittavat tekijät. Kyselyn toinen osio (kysymykset 5-17) käsitteli liikuntatottumuksia, kolmas osio (kysymykset 18-53) koski liikuntakasvatusta ja neljännessä osiossa (kysymykset 54-66) selvitettiin tutkittavien liikuntaan ja liikuntasuosituksiin liittyvää tietoa tietotestin avulla. Kyselylomake sisälsi strukturoituja eli suljettuja kysymyksiä, joissa kahdeksassa oli mahdollista täydentää vastauksia avoimella vastausvaihtoehdolla. Strukturoiduissa kysymyksissä oli valmiit vastausvaihtoehdot, joista valittiin ympäröimällä tai rastittamalla sopiva/sopivat. Strukturoitujen kysymysten tarkoituksena oli saada vastaukset mahdollisimman yksinkertaiseen muotoon, että niiden tulkinta helpottuisi käsittelyvaiheessa. Lisäksi tarkoituksena oli ehkäistä virheiden syntyä. (Heikkilä 2008, 50-51.) Kyselylomakkeessa oli strukturoitujen kysymysten lisäksi yksi avoin kysymys. Rajaamattomien avointen kysymysten avulla voitiin saada vastaajilta spontaaneja mielipiteitä, jolloin valintamahdollisuuksia ei rajoitettu. Usein kyselytutkimuksessa on mukana avoimia kysymyksiä, mutta useasti niissä rajataan vastaajan ajatusten suuntaa. (Heikkilä 2008, 49; Vilka 2007, 68.)

Onnistunut kyselylomake on perusta laadukkaalle ja luotettavalle tutkimukselle. Kyselylomake on aina testattava ennen varsinaisen aineiston keräämistä. Esitestaaminen tarkoittaa, että kysely testataan asiantuntijoilla, perusjoukkoon kuuluvilla tai vastaa-

villa henkilöillä. (Vilkkä 2007, 78.) Tämän tutkimuksen mittarina käytetty kyselylomake esitestattiin ennen varsinaista aineistonkeruuta huhtikuun alussa vuonna 2013 Raumalla Satakunnan ammattikorkeakoulussa vuonna 2009 aloittaneilla sosiaali- ja terveysalan terveydenhoitajaopiskelijoilla (N=4). Esitestauksen jälkeen kyselylomakkeen ulkoasuun tehtiin muutama muutos.

5.3 Tutkimusaineiston kerääminen

Tieteellisissä tutkimuksissa täytyy sopia tutkimusorganisaation kanssa tutkimuslupa (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 28). Tähän tutkimukseen tutkimuslupa anottiin Satakunnan ammattikorkeakoulun kehitysjohtajalta huhtikuussa vuonna 2013. Tutkimusluvan myöntämisen jälkeen suoritettiin aineiston keruu huhtikuussa 2013. Tutkimusaineisto kerättiin Satakunnan ammattikorkeakoulun Rauman toimipisteen 2010 (n=48), 2011 (n=59) ja 2012 (n=57) aloittaneilta hoitotyön opiskelijoilta (N=164), pois lukien aikuisopiskelijat. (Sillanpää sähköposti, 3.10.2012.) Opinnäytetyöntekijä toimitti kyselylomakkeet opiskelijaryhmien opettajille ja he jakoivat kyselylomakkeet opiskelijoille. Kyselylomakkeen mukana oli saatekirje (Liite 2.), joka sisälsi tietoa tutkimuksesta. Saatekirjeen tehtävänä on vakuuttaa tutkittavat tutkimuksesta, motivoida heidät osallistumaan tutkimukseen ja vastaamaan kyselyyn. Tutkittavalla on myös mahdollisuus kieltäytyä tutkimuksesta. (Vilkkä 2007, 80, 152.) Opiskelijoiden vastattua kyselyyn, he palauttivat kyselylomakkeet takaisin opettajalle, joka laittoi kyselylomakkeet suljettuun kirjekuoreen ja toimitti lomakkeet takaisin opinnäytetyöntekijälle.

5.4 Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi

Jokaisessa tutkimuksessa kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja niistä tehdyt johtopäätökset ovat tutkimuksen ydinasia. Kun tutkimuksen tekijä saa palautetut kyselylomakkeet takaisin itselleen, alkaa aineiston käsittelyn ensimmäinen vaihe, jossa aineisto järjestetään ja tiedot tarkistetaan. Kerätystä tutkimusaineistosta tarkistetaan, sisältyykö siihen selkeitä virheellisyyskysymyksiä ja puuttuuko tietoja. Lisäksi on päätettävä lomakkeiden mahdollisesta hylkäämisestä. (Hirsjärvi ym. 2005, 209.)

Tämän tutkimuksen aineiston käsittely aloitettiin kyselylomakkeiden tietojen tarkistamisella. Jokaisen kyselylomakkeen tiedot tarkistettiin selaamalla vastaukset läpi ja numeroimalla kyselylomakkeet. Tällä tavalla mahdolliset puutteelliset kyselylomakkeet voitiin poistaa aineiston joukosta. Yhtään kyselylomaketta ei jouduttu hylkäämään. Muutama lomake oli vajaasti täytetty, mutta se ei riittänyt lomakkeiden hylkäämisen perusteeksi.

Aineiston käsittelyn toisessa vaiheessa tietoja on mahdollista täydentää haastatteluilta ja kyselyillä sekä kyselylomakkeiden tietojen kattavuutta voidaan lisätä kyselylomakkeita karhuamalla. Tutkimuksen käsittelyn kolmannessa vaiheessa aineisto järjestetään tietojen tallennusta ja analyysia varten. Aineistosta muodostetaan muuttujia ja ne koodataan laaditun muuttujaluokituksen mukaisesti eli jokaiselle havaintoyksikölle laaditaan jokin arvo jokaisella muuttujalla. (Hirsjärvi ym. 2005, 210.) Tutkimustuloksia voidaan esittää tekstillä, taulukoilla ja kuvioilla ja niillä jokaisella on oma tehtävänsä. Taulukko on tarkka, kun taas kuvio toimii nopeana tiedon välittäjänä. (Heikkilä 2008, 154.)

Tämän tutkimuksen aineiston käsittelyn toisessa vaiheessa tutkimusaineiston tiedot siirrettiin Microsoft Excel- taulukkolaskentaohjelmaan. Pystyriville syötettiin kaikkien vastaajien kyselylomakkeiden numerot ja vaakariville kaikki kyselylomakkeen kysymykset vastausvaihtoehtoineen järjestyksessä. Tämän jälkeen tutkimusaineisto analysoitiin tilastolliseen muotoon sekä raportoitiin lukumäärinä ja prosentteina. Alkuperäiset frekvenssit ovat liitteenä olevassa kyselylomakkeessa (Liite1). Saatujen tutkimustulosten havainnollistamisen ja selkoisuuden vuoksi apuna käytettiin taulukoita ja kuvioita.

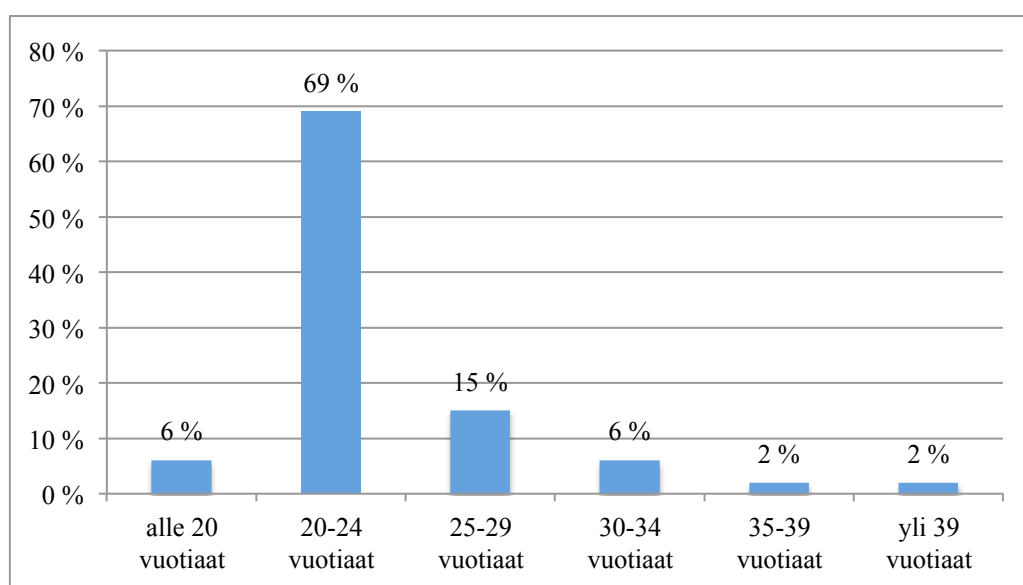
Aineiston analysointi voi tapahtua monella eri tavalla. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytetään usein selittämiseen pyrkivä lähestymistapaa, koska siinä tehdään tilastollista analyysia ja päätelmiä. (Hirsjärvi ym. 2005, 212.) Avoimet kysymykset voidaan analysoida sisällönerittelyllä eli kerätty aineisto tiivistetään, että tutkittavaa ilmiötä voidaan kuvata yleistävästi ja lyhyesti. (Janhonen & Nikkonen 2001, 29). Tässä tutkimuksessa avoimet kysymykset analysoitiin sisällönerittelyllä. Vastaukset luokiteltiin niiden sisällöltään samankaltaisuuden perusteella ryhmiksi. Tulokset ilmaistiin ryhmittäin niiden samankaltaisuuden perusteella.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Kyselylomakkeen avulla kartoitettiin Satakunnan ammattikorkeakoulun Rauman toimipisteen 2010, 2011 ja 2012 aloittaneiden hoitotyön opiskelijoiden liikuntatottumuksia ja heidän kokemuksiaan liikuntakasvatuksesta. Samalla haluttiin selvittää, mitä opiskelijat tietävät liikunnasta ja liikuntasuosituksista. Vastausprosentti oli 78 % (n=128). Kato kohdejoukosta muodostui opiskelijoista, jotka eivät olleet kyselyyn vastaamishetkellä läsnä.

6.1 Opiskelijoiden taustatiedot

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat Satakunnan ammattikorkeakoulun Rauman toimipisteen sosiaali- ja terveystieteiden hoitotyön opiskelijat (N=164). Tutkimuksessa olivat mukana vuonna 2010 (n=48), 2011 (n=59), 2012 (n=57) aloittaneet hoitotyön opiskelijat, pois lukien aikuisopiskelijat. Tutkimukseen vastasi 78 % (n=128) opiskelijoista. Taustatiedoissa vastaajilta kysyttiin ikä, sukupuoli, fyysinen kunto ja mahdolliset liikuntaa rajoittavat tekijät. Suurin osa (69 %) oli 20-24 vuotiaita. Vastaajien keski-ikä oli 23 vuotta. (Kuvio 1.)



KUVIO 1: Opiskelijoiden ikäjakauma prosentteina (n=127)

Kyselyyn vastanneista 97 % oli naisia, 2 % miehiä ja 1 % vastaajista ei halunnut ilmoittaa sukupuoltaan. Suurin osa vastaajista 78 % koki fyysisen kuntonsa hyväksi. Vastaajista 83 % ilmoitti, että heillä ei ollut liikuntaa rajoittavia tekijöitä. Vastaajista 17 % kertoi liikuntaa rajoittavista tekijöistä. Suurimmalla osalla erilaiset polvivaivat (n=7), selkäkivut (n=4) ja reuma (n=3) olivat liikuntaa rajoittavina tekijöinä. Muiksi syiksi mainittiin keuhkojen toimintaan liittyvät syyt (n=2), olkapäävaiva (n=1), sepelvaltimotauti (n=1), astma (n=1), nivusvamma (n=1) ja sektio (n=1).

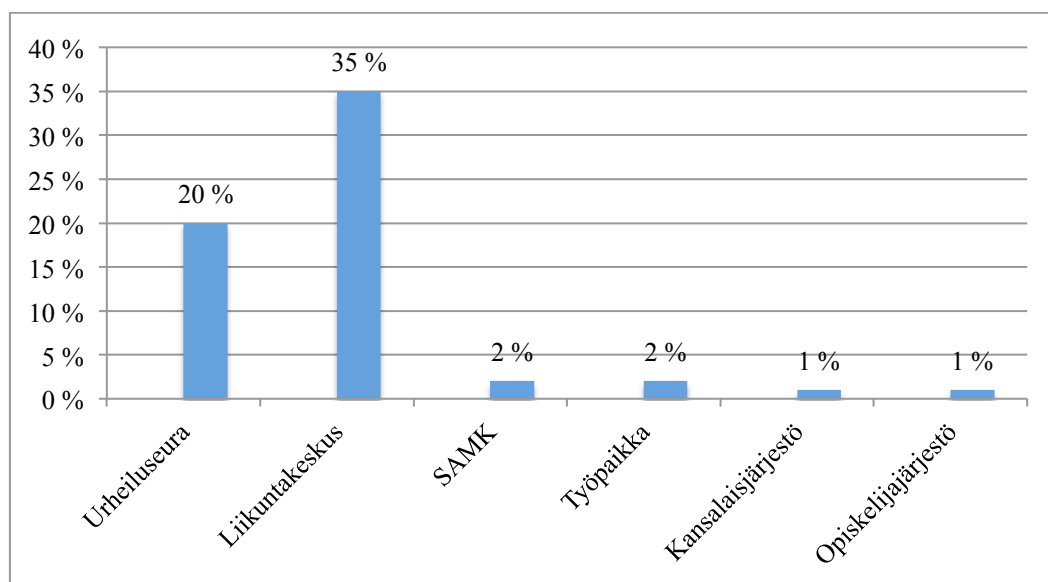
6.2 Opiskelijoiden liikuntatottumukset

Kyselylomakkeen toisessa osiossa kartoitettiin opiskelijoiden liikuntatottumuksia. Vastaajilta kysyttiin, kuinka monta kertaa viikossa he harrastivat hyöty- ja arkiliikuntaa, kestävyysliikuntaa, lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävää ja vahvistavaa liikuntaa sekä venyttelyä. Lisäksi kysyttiin, kuinka monta kertaa viikossa he osallistuvat ohjattuun liikuntaan. Vastaajista noin kolmasosa (34 %) harrasti hyöty- ja arkiliikuntaa 4-5 kertaa viikossa. Kestävyysliikuntaa sekä lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävää ja vahvistavaa liikuntaa 1-2 kertaa viikossa harrasti 44 % vastaajista. Noin kolmasosa vastaajista (31 %) harrasti liikuntaa hikeen ja hengästymiseen saakka 1-2 kertaa viikossa. Vastaajista 42 % venytteli 1-2 kertaa viikossa. Vähintään kerran viikossa ohjattuun liikuntaan osallistui puolet vastaajista ja vastaavasti 50 % ei osallistunut lainkaan ohjattuun liikuntaan. (Taulukko 1.)

TAULUKKO 1: Opiskelijoiden viikottaiset liikuntamäärät (n=126-124)

	En lain- kaan %	1-2 kertaa viikos- sa %	3-4 kertaa viikos- sa %	4-5 kertaa viikos- sa %	Seit- semän kertaa viikos- sa tai enem- män %	n
Kuinka monta kertaa viikossa harrastat hyöty- ja arkiliikuntaa?	0	16	27	34	24	126
Kuinka monta kertaa viikossa harrastat kestävyysliikuntaa?	13	44	26	15	3	125
Kuinka monta kertaa viikossa harrastat lihaskuntoa ja liikehal- lintaa kehittävää ja vahvistavaa liikuntaa?	21	44	27	7	2	124
Kuinka monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa, että sinulle tulee hiki ja hengästyit?	6	31	30	28	5	126
Kuinka monta kertaa viikossa venyttelet?	31	42	13	12	2	126
Kuinka monta kertaa viikossa osallistut ohjattuun liikuntaan?	50	29	13	8	1	125

Opiskelijoilta kysyttiin, kenen järjestämään liikuntaan he osallistuivat. Opiskelijoista 20 % osallistui urheiluseuran, 35 % liikuntakeskuksen, 2 % SAMK:n, 2 % työpaikan, 1 % kansalaisjärjestön ja 1 % opiskelijajärjestön järjestämään liikuntaan. (Kuvio 2.)



KUVIO 2: Opiskelijoiden käyttämät liikuntatahot (n=45-1)

Avoimella kysymyksellä kysyttiin, minkä muun tahon järjestämään liikuntaan opiskelijat osallistuivat. Kysymykseen vastasi 5 % opiskelijoista (n=7). Muita liikuntaa järjestäviä tahoja, joiden toimintaan opiskelijat osallistuivat olivat joogaseura, kansalaisopisto, yksityisen liikuntapalveluyrittäjän järjestämä liikunta, puulaakiturnaukset, oman kunnan ja kaveriporukan järjestämä liikunta. Opiskelijoista 34 % ei osallistu minkään tahon järjestämään liikuntaan.

Opiskelijoilta kysyttiin liikkuvatko he mieluiten yksin. Vastaajista 37 % liikkui mieluiten yksin ja 63 % ei liikkunut mieluiten yksin.

Opiskelijoilta kysyttiin, mitä liikuntamuotoja he harrastivat ja kuinka monta kertaa viikossa. Kysymyksessä annettiin valmiiksi liikuntamuodot, jotka olivat kävely, sauvakävely, juoksu, pyöräily, pallopelit, suunnistus, jääkiekko, hiihto, luistelu, laskettelu, ratsastus, tanssilajit, voimistelu, kuntosaliharjoittelu, aerobic, yleisurheilu, itsepuolustuslajit ja uinti. Kävely, juoksu, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu olivat opiskelijoiden keskuudessa suosituimpia liikuntamuotoja. Kävelyä harrasti 97 %, juoksua 65 %, pyöräilyä 68 % ja kuntosaliharjoittelua 54 % vastaajista. Pallopelejä harrasti 19 %, tanssilajeja 19 %, voimistelua 18 %, aerobicia 28 % ja uintia 25 % vastaajista. Hiihtoa harrasti 12 %, luistelua 14 % ja ratsastusta 9 % vastaajista. Suunnistus, jääkiekko, laskettelu, yleisurheilu ja itsepuolustuslajit eivät olleet suosittuja liikuntamuotoja opiskelijoiden keskuudessa. Suunnistusta ei harrastanut kukaan vastaajista. Jääkiekkoa harrasti 3 %, laskettelu 5 %, yleisurheilua 4 % ja itsepuolustuslajeja 5 % vastaajista. (Taulukko 2.)

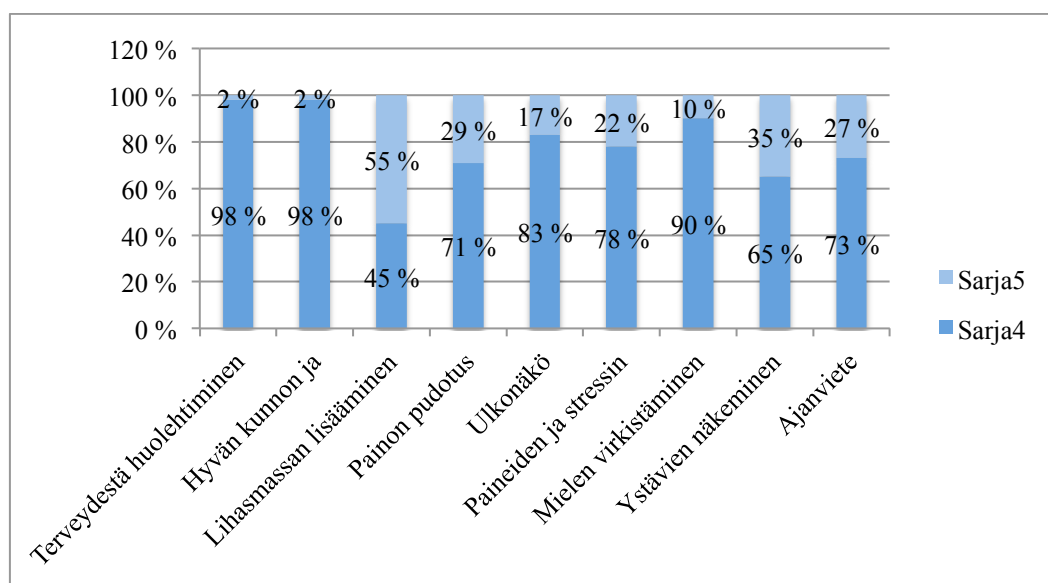
TAULUKKO 2: Opiskelijoiden harrastamat liikuntamuodot (n=125-108)

	En lain- kaan %	1-2 kertaa viikossa %	3-4 kertaa viikossa %	4-5 kertaa viikossa %	Seitsemän kertaa vii- kossa tai enemmän %	n
Kävely	3	36	29	13	18	125
Sauvakä- vely	96	4	0	0	0	112
Juoksu	36	40	17	7	1	119
Pyöräily	32	23	18	15	12	119
Pallopelit	81	16	2	1	0	113
Suunnistus	100	0	0	0	0	113
Jääkiekko	97	1	1	1	0	113
Hiihto	88	11	1	0	0	114
Luistelu	86	13	1	0	0	114
Laskettelu	95	5	0	0	0	113
Ratsastus	91	6	1	2	0	114
Tanssilajit	81	11	3	3	2	114
Voimistelu	82	14	3	1	0	113
Kuntosali- harjoittelu	46	34	15	4	1	119
Aerobic	72	21	6	1	0	114
Yleisur- heilu	96	4	0	0	0	113
Itsepuolus- tuslajit	95	5	0	0	0	115
Uinti	75	23	2	0	0	108

Avoimella kysymyksellä kysyttiin, mitä muuta liikuntamuotoa opiskelijat harrastivat. Kysymykseen vastasi 13 % opiskelijoista (n=16). Vastaajat harrastivat lihaskuntoharjoitteita kotona (n=3), spinningiä (n=3), crosstrainerilla harjoittelua (n=2), joogaa (n=2), ryhmäliikuntatunteja (n=2), kahvakuulaharjoituksia (n=2), trampoliinilla hyppimistä (n=1), vesijumppaa (n=1) ja kuntopyöräilyä (n=1).

Avoimella kysymyksellä kysyttiin, mitä liikuntamuotoa opiskelijat harrastivat eniten. Kysymykseen vastasi 91 % opiskelijoista (n=118). Eniten vastaajien keskuudessa harrastettiin kävelyä. Sitä harrasti yli puolet vastaajista (n=60). Muita suosittuja liikuntamuotoja olivat juoksu (n=25), kuntosaliharjoittelu (n=23), pyöräily (n=19), ryhmäliikuntatunnit (n=8), tanssia (n=8), pallopelit (n=8), lihaskuntoharjoittelu itsenäisesti (n=5), ratsastus (n=4), uinti (n=3), aerobic (n=2), jääkiekko (n=2), kahvakuulaharjoitteet (n=2), spinning (n=2), hiihto (n=1), voimistelu (n=1) ja jooga (n=1).

Opiskelijoilta kysyttiin, mikä/mitkä asiat motivoivat heitä liikkumaan. Vastaajille annettiin valmiiksi kyllä tai ei- vastausvaihtoehdot, joista he saivat valita itselleen sopivan. Tulosten mukaan suurinta osaa vastaajista motivoi liikkumaan terveydestä huolehtiminen ja hyvän kunnon ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Mielen virkistäminen oli myös suurimmalla osalla vastaajista (90 %) liikkumaan motivoivana tekijänä. Oma ulkonäkö oli myös merkittävä tekijä suurimmalla osalla vastaajista (83 %) liikunnan harrastamiseen. Paineiden ja stressin purkaminen motivoi 78 %, ajanviete 73 %, painon pudottaminen 71 % ja ystävien näkeminen 65 % vastaajista liikkumaan. Lihasmassan lisääminen motivoi 45 % vastaajista liikkumaan. (Kuvio 3.)

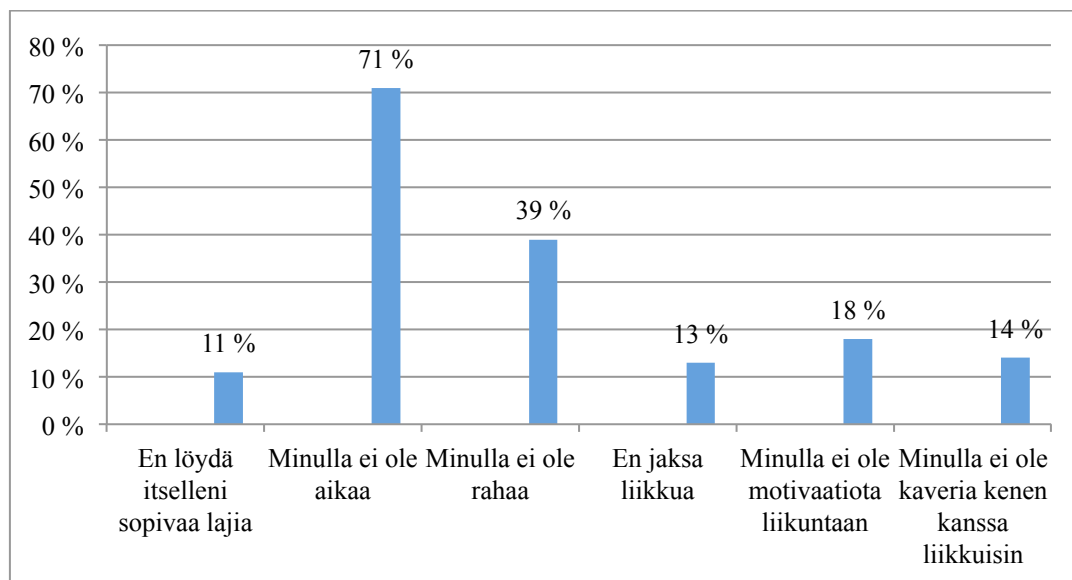


KUVIO 3: Opiskelijoita liikkumaan motivoivat tekijät (n=125-119)

Avoimella kysymyksellä kysyttiin, mikä muu asia motivoi opiskelijoita liikkumaan. Kysymykseen vastasi 9 % opiskelijoista (n=11). Suurinta osaa vastaajia (n=4) liikkumaan motivoi oman koiran kanssa lenkkeily. Lisäksi mukavuus, terveellinen ja liikunnallinen elämäntapa, kiinnostus tiettyä lajia kohtaan ja paremmat suoritukset kilpailuissa motivoivat harrastamaan liikuntaa.

Opiskelijoilta kysyttiin, mikä/mitkä asiat estivät heidän liikunnan harrastamisen. Kysymyksessä oli mahdollisuus valita useita vaihtoehtoja. Kysymykseen vastasi 75 % opiskelijoista (n=96). Vastaajista yli puolet (71 %) kertoi syyksi, että heillä ei ole aikaa liikunnan harrastamiseen. Yli kolmasosalla (39 %) vastaajista rahan puute esti liikunnan harrastamisen. Vastaajista 18 % kertoi motivaation puutteen olevan syynä.

Vastaajista 14 % ilmoitti, että heillä ei ole kaveria, kenen kanssa he harrastaisivat liikuntaa, 13 % ei jaksaa liikkua ja 11 % ei löydä itselleen sopivaa lajia liikunnan harrastamiseen. (Kuvio 4.)



KUVIO 4: Liikunnan harrastamisen estävät tekijät (n=96)

Avoimella kysymyksellä kysyttiin, oliko opiskelijoilla jokin muu syy, mikä esti heidän liikunnan harrastamisen. Kysymykseen vastasi 16 % opiskelijoista (n=15). Suurin osa vastaajista (n=8) kertoi sairastelun ja sairauden estävän liikunnan harrastamisen. Muita syitä olivat lastenhoito-ongelmat, koulutyöt, jaksamattomuus ja väsymys.

Opiskelijoilta kysyttiin avoimella kysymyksellä, oliko heillä negatiivisia kokemuksia liikunnan harrastamisesta. Vastaajista suurimmalla osalla (86 %) ei ollut negatiivisia kokemuksia liikunnan harrastamisesta, kun taas 14 % vastaajista kertoi, että heillä on negatiivisia kokemuksia liikunnan harrastamisesta. Vastaajista suurimmalla osalla (n=7) negatiiviset kokemukset liikunnasta liittyvät alakoulun liikuntatunteihin. Muita syitä olivat tapaturmat, valmentajan epäasiallinen käytös ja henkilökohtainen asenneongelma.

6.3 Liikuntakasvatus

Kyselylomakkeen kolmannessa osiossa selvitettiin opiskelijoiden kokemuksia liikuntakasvatuksesta. Opiskelijoilta kysyttiin, olivatko he saaneet liikuntaan liittyvää tietoa. Paljon tietoa vastaajat olivat saaneet liikuntasuosituksista (57 %), arki- ja hyötyliikunnasta (69 %) ja eri liikuntamuodoista (47 %). Jonkin verran tietoa vastaajat olivat saaneet seuraavista: liikunnan harrastamisen merkityksestä (76 %), kestävyysliikunnasta (63 %), lihaskunnosta ja liikehallinnasta (65 %), kuntoliikunnasta (64 %) ja liikuntaa järjestävistä tahoista (72 %). Liikuntapiirakasta oli saanut tietoa noin kolmasosa vastaajista (30 %). (Taulukko 3.)

TAULUKKO 3: Opiskelijoiden saama tieto liikunnasta (n=128-127)

	En lainkaan %	Jonkin verran %	Paljon %	n
Liikunnan harrastamisen merkitys	0	76	24	128
Liikuntasuosituksista	0	43	57	128
Kestävyysliikunnasta	7	63	30	127
Lihaskunnosta ja liikehallinnasta	5	65	30	127
Arki- ja hyötyliikunnasta	0	31	69	128
Kuntoliikunnasta	3	64	33	128
Liikuntapiirakasta	30	34	36	128
Eri liikuntamuodoista	1	52	47	127
Liikuntaa järjestävistä tahoista	6	72	22	127

Opiskelijoilta kysyttiin, haluaisivatko he saada tietoa liikunnasta. Jonkin verran tietoa haluttiin saada kuntoliikunnasta (54 %), kestävyysliikunnasta (51 %), lihaskunnosta ja liikehallinnasta (49 %), liikuntasuosituksista (45 %) ja eri liikuntamuodoista (40 %). Tietoa ei lainkaan haluttu saada liikunnan harrastamisen merkityksestä (49 %), arki- ja hyötyliikunnasta (50 %) ja liikuntapiirakasta (47 %). (Taulukko 4.)

TAULUKKO 4: Opiskelijoiden haluama tieto liikunnasta (n=125-124)

	En lainkaan %	Jonkin verran %	Paljon %	n
Liikunnan harrastamisen merkitys	49	41	10	124
Liikuntasuosituksista	42	45	13	124
Kestävyysliikunnasta	27	51	22	124
Lihaskunnosta ja liikehallinnasta	23	49	28	124
Arki- ja hyötyliikunnasta	50	37	13	124
Kuntoliikunnasta	26	54	20	125
Liikuntapiirakasta	47	42	11	125
Eri liikuntamuodoista	33	40	27	124
Liikuntaa järjestävistä paikoista	31	42	27	124

Opiskelijoilta kysyttiin, keneltä tai mistä he olivat saaneet tietoa liikunnasta. Yli puolet vastaajista (53 %) oli saanut paljon tietoa liikunnasta Internetistä. Jonkin verran tietoa oli saatu tiedostusvälineistä: TV:stä ja radioista (69 %), kavereilta (68 %), alakoulusta (64 %), yläkoulusta (61 %), lehdistä ja kirjoista (56 %), liikuntakeskuksista (52 %) ja lukiosta (46 %). Tietoa ei oltu lainkaan saatu SAMK:n terveydenhoitajalta (97 %), ammattikoulusta (61 %), valmentajalta (59 %) ja SAMK:sta (57 %). (Taulukko 5.)

TAULUKKO 5: Opiskelijoiden liikuntaan liittyvän tiedon lähteet (n=127-100)

	En lainkaan %	Jonkin verran %	Paljon %	n
Kaverit	9	68	23	127
Koulu: SAMK	57	37	6	126
Lukio	33	46	21	123
Ammattikoulu	61	30	9	100
Yläkoulu	16	61	23	124
Alakoulu	22	64	14	125
SAMK:n opiskeluterveydenhoitaja	97	2	1	126
Tiedotusvälineet: TV ja radio	6	69	25	127
Internet	3	44	53	127
Lehdet ja kirjat	10	56	34	127
Liikuntakeskukset	26	52	22	125
Valmentaja	59	21	20	125

Avoimella kysymyksellä kysyttiin, mistä muualta opiskelijat olivat saaneet liikuntaan liittyvää tietoa. Kysymykseen vastasi 5 % opiskelijoista (n=6). Suurin osa vastaajista

(n=3) oli saanut tietoa liikunnasta vanhemmilta. Muita tiedonlähteitä olivat liikunta-koulutus, mielipidekirjoitukset ja muut liikunnan harrastajat.

Opiskelijoilta kysyttiin, keneltä tai mistä he haluaisivat saada lisää tietoa liikunnasta. Jonkin verran tietoa haluttiin saada tiedotusvälineistä: TV:stä ja radiosta (55 %), lehdistä ja kirjoista (54 %), Internetistä ja kavereilta (53 %) ja liikuntakeskuksista (51 %). Tietoa ei haluttu lainkaan saada SAMK:n opiskeluterveydenhoitajalta (65 %), valmentajalta (53 %) tai SAMK:sta (48 %). (Taulukko 6.)

TAULUKKO 6: Lähteet, joista opiskelijat haluaisivat saada lisää tietoa liikunnasta (n=126-122)

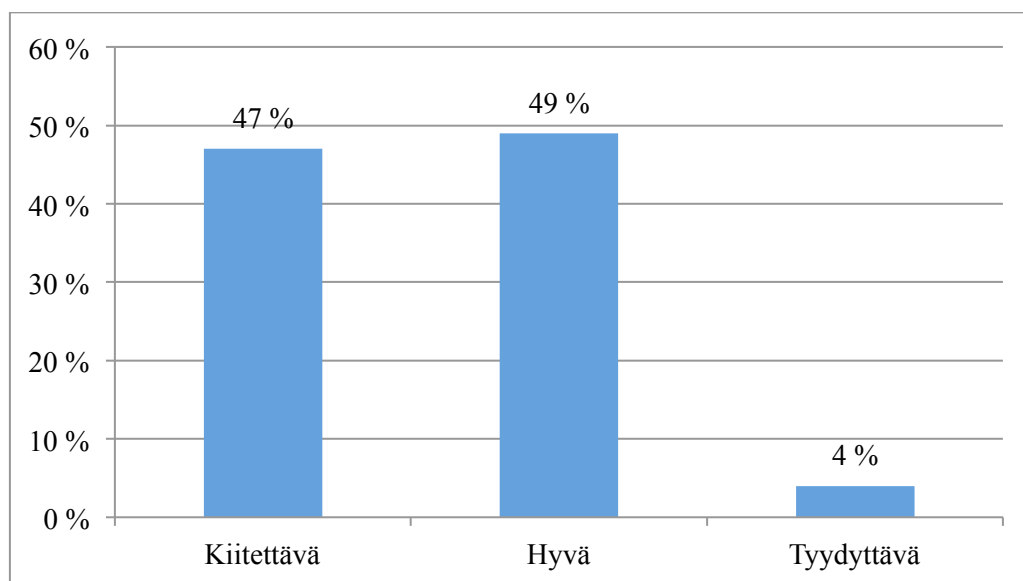
	En lainkaan %	Jonkin ver- ran %	Paljon %	n
Kaverit	41	53	6	125
Koulu (SAMK)	48	37	15	126
SAMK:n opiskeluterveydenhoitaja	65	27	8	125
Tiedotusvälineet: TV ja radio	31	55	14	125
Internet	22	53	25	125
Lehdet ja kirjat	25	54	21	126
Liikuntakeskukset	30	51	19	125
Valmentaja	53	35	12	122

Avoimella kysymyksellä kysyttiin, mistä muualta opiskelijat halusivat saada liikuntaan liittyvää tietoa. Kysymykseen vastasi yksi opiskelija. Vastaaja halusi saada liikuntaan liittyvää tietoa yleisöluennoilta.

6.4 Liikuntaan ja liikuntasuositukseen liittyvä tieto

Kyselylomakkeen neljännessä osiossa selvitettiin opiskelijoiden liikuntaan ja liikuntasuositukseen liittyvää tietoa tietotestin avulla. Tietotestissä yhdestä oikeasta vastauksesta sai yhden pisteen. Vääristä vastauksista tuli nolla pistettä. Tietotesti pisteytettiin seuraavasti: kiitettävä 10-13, hyvä 6-9 ja tyydyttävä 1-5. Kukaan vastaaja ei vastannut tietotestiin täysin oikein. Suurin saatu pistemäärä tietotestistä oli 12 (n=13) ja pienin pistemäärä kolme (n=2). Arvosanan hyvä sai 49 % vastaajista (n=63), 47 %

vastaajista (n=60) sai arvosanaksi kiitettävän ja tyydyttävän arvosanan sai ainoastaan 4 % vastaajista (n=5). (Kuvio 5.)



KUVIO 5: Opiskelijoiden liikuntatietotestin pisteet prosentteina (n=128)

Tietotestin ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin, mikä on liikunnan tarkoitus. Kaikki vastaajat (100 %) tiesivät, että liikunnan tarkoitus on kohottaa kuntoa, ylläpitää ja parantaa terveyttä ja tuottaa iloa ja nautintoa. Toisessa kysymyksessä kysyttiin, mitä liiallinen liikunnan harrastaminen aiheuttaa. Vastanneista 61 % tiesi oikean vastauksen, että se huonontaa vastustuskykyä. Kolmannessa kysymyksessä liikunta piti ryhmitellä oikein sen toteutumisen mukaan. Vastanneista 70 % osasi ryhmitellä sen oikein työliikunnaksi, harrasteliikunnaksi ja arki- ja hyötyliikunnaksi. Neljännessä kysymyksessä kysyttiin, millaista liikkumista tarkoitetaan terveysliikunnalla. Vastanneista 88 % tiesi sen tarkoittavan liikuntaa, joka parantaa ja vahvistaa tehokkaasti ja turvallisesti terveyskuntoa. Viidennessä kysymyksessä kysyttiin, mikä on tunnusomaista terveysliikunnalle. Suurin osa vastaajista (97 %) tiesi, että terveysliikunnalle on tunnusomaista säännöllisyys, jatkuvuus ja kohtuullinen liikkuminen. (Taulukko 7.)

TAULUKKO 7: Liikuntatietotestin vastaukset (=128). Oikeat vastaukset alleviivattuina

Liikunnan tarkoituksena on?	%
<u>Kohottaa kuntoa, ylläpitää ja parantaa terveyttä ja tuottaa iloa ja nautintoa</u>	100
Maksimoida suorituskyykyä	0
Rasittaa kehoa mahdollisimman paljon	0
Liiallinen liikunnan harrastaminen	%
Parantaa lihasten kuntoa	20
<u>Huonontaa vastustuskykyä</u>	61
Huonontaa aineenvaihduntaa	19
Liikunta ryhmitellään toteutumisen mukaan	%
Työliikunnaksi, harrasteliikunnaksi ja arki- ja kestävyysliikunnaksi	18
Työliikunnaksi, harrasteliikunnaksi ja arkiliikunnaksi	12
<u>Työliikunnaksi, harrasteliikunnaksi ja arki- ja hyötyliikunnaksi</u>	70
Terveysliikunta tarkoittaa liikkumista, joka	%
Parantaa ja vahvistatehokkaasti ja turvallisesti lihaskuntaa	11
<u>Parantaa ja vahvistaa tehokkaasti ja turvallisesti terveyskuntaa</u>	87
Parantaa ja vahvistaa tehokkaasti ja turvallisesti maksimaalista suorituskyykyä	2
Terveysliikunnalle on tunnusomaista	%
Kertaluontoinen liikkuminen	2
Nopeatahtinen ja rasittava liikkuminen	1
<u>Säännöllisyys, jatkuvuus ja kohtuullinen liikkuminen</u>	97

Kuudennessa kysymyksessä kysyttiin terveysliikunnan tavoitteita. Kysymyksessä piti ympyröidä oikein neljä vastausvaihtoehtoa, että siitä sai täydet pisteet. Kysymykseen vastasi täysin oikein 5 % vastaajista. Seitsemännessä kysymyksessä opiskelijoilta kysyttiin, onko terveysliikuntasuositus suositus ihmisen viikottaisesta, kuukausittaisesta vai päivittäisestä liikunnan tarpeesta. Alle puolet (39 %) vastanneista tiesi se olevan suositus viikottaisesta liikunnan tarpeesta. Kahdeksannessa kysymyksestä kysyttiin kuntoliikunnan rasittavuutta. Vastanneista 94 % tiesi, että kuntoliikunta on rasittavampaa kuin terveysliikunta. Yhdeksännessä kysymyksessä opiskelijoilta kysyttiin, mitä kuntoliikunta kehittää. Valtaosa (94 %) vastaajista tiesi, että se kehittää sydän- ja verenkiertoelimistö sekä lihaskuntaa ja liikehallintaa. Kysyttäessä, mikä on kuntoliikunnan tavoite, vastaajista 82 % tiesi sen olevan hyvä suorituskyyky ja sen ylläpitäminen. (Taulukko 8.)

TAULUKKO 8: Liikuntatietotestin vastaukset (=128). Oikeat vastaukset alleviivattuna.

Terveysliikunnan tavoitteena on	%
<u>Sydän- ja verenkiertoelimistön, tuki- ja liikuntaelimistön hyvä kunto</u>	90
<u>Painon- ja vyötärön ympäryksen sopiva suhde toisiinsa</u>	54
Suorituskyky	15
<u>Hyvä mieli</u>	77
Rasittavuus	4
<u>Hyvän terveyden ylläpitäminen</u>	92
Kasvattaa lihasmassaa	2
Täydentää arkiliikuntaa	52
Terveysliikuntasuositus on suositus ihmisen	%
<u>Viikottaisesta</u>	39
Kuukausittaisesta	2
Päivittäisestä liikunnan tarpeesta	59
Kuntoliikunta on	%
<u>Rasittavampaa kuin terveysliikunta</u>	94
Kuntoliikunta ja terveysliikunta tarkoittavat samaa	5
Terveysliikunta on rasittavampaa kuin kuntoliikunta	1
Kuntoliikunta kehittää	%
<u>Hengitys- ja verenkiertoelimistöä, lihaskuntoa ja liikehallintaa</u>	94
Vain lihaskuntoa	2
Vain lihaskuntoa ja liikehallintaa	4
Kuntoliikunnan tavoitteena on	%
Rauhallinen liikkuminen ja jatkuvuus	11
Pidentää elinajanodotetta	7
<u>Hyvä suorituskyky ja sen ylläpitäminen</u>	82

Seuraavaksi opiskelijoilta kysyttiin, mikä on liikuntapiirakka. Suurin osa vastanneista (90 %) tiesi, että se on suositus terveyttä edistävästä liikunnasta. Kysyttäessä, kuinka monta kertaa viikossa kestävyysliikuntaa on hyvä harrastaa. Vastaajista yli puolet (54 %) tiesi, että sitä tulisi harrastaa 2 h 30 min reippaasti tai 1 h 15 min rasittavasti. Viimeisessä kysymyksessä opiskelijoilta kysyttiin, kuinka monta kertaa lihaskuntoa ja liikehallintaa on hyvä harrastaa. Vastaajista 63 % tiesi, että lihaskuntoa ja liikehallintaa olisi hyvä harrastaa kaksi kertaa viikossa. (Taulukko 9.)

TAULUKKO 9: Liikuntatieto-testin vastaukset (=128). Oikeat vastaukset alleviivattuna.

Mikä on liikuntapiirakka?	%
<u>Se on suositus terveyttä edistävästä liikunnasta</u>	90
Se sisältää tiedot kaikista harrastettavista lajeista	2
Se on ammattilaisten kehittämä suositus työliikunnasta	8
Kestävyysliikuntaa olisi hyvä harrastaa viikossa	%
1 h reippasti tai 30 min rasittavasti	28
<u>2 h 30 min reippaasti tai 1 h 15 min rasittavasti</u>	55
Yli 4 tuntia reippaasti tai 2 h 30 min rasittavasti	17
Lihaskuntoa ja liikehallintaa olisi hyvä harrastaa	%
Joka päivä	6
4 kertaa viikossa	31
<u>2 kertaa viikossa</u>	63

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkimuksessa kartoitettiin Satakunnan ammattikorkeakoulun Rauman toimipisteen 2010, 2011 ja 2012 aloittaneiden hoitotyön opiskelijoiden liikuntatottumuksia ja heidän kokemuksiaan liikuntakasvatuksesta. Lisäksi tutkittiin, mitä opiskelijat tietävät liikunnasta ja liikuntasuosituksista. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla opiskeluterveydenhuoltoa voidaan kehittää liikuntakasvatuksen osalta.

7.1 Tulosten tarkastelu

Ensimmäisenä tutkimusongelmana oli, millaiset liikuntatottumukset ammattikorkeakouluopiskelijoilla on. Tulosten mukaan noin neljäsosa opiskelijoista harrasti hyöty- ja arkiliikuntaan päivittäin. Hämäläisen (2008) tutkimuksessa 52 % opiskelijoista harrasti hyötyliikuntaa päivittäin 15-30 minuuttia. Erolan (2004) tutkimuksessa useimmat vastaajat harrastivat hyötyliikuntaa 15-30 minuuttia päivässä. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan noin puolet opiskelijoista harrasti kestävyysliikuntaa sekä

lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää ja vahvistavaa liikuntaa 1-2 kertaa viikossa ja 27 % 3-4 kertaa viikossa. Kolmasosa opiskelijoista harrasti liikuntaa hikeen ja hengästymiseen asti 3-4 kertaa viikossa. Hämäläisen (2008) tutkimuksessa opiskelijoista yli kolmasosa harrasti kuntoliikuntaa 2-3 kertaa viikossa. Kuntun ja Pesosen (2013) tutkimuksessa neljäsosa opiskelijoista harrasti vapaa-ajan kuntoliikuntaa neljä kertaa viikossa. Tämän tutkimuksen tulosten noin puolet opiskelijoista venytteli 1-2 kertaa viikossa. Ohjattuun liikuntaan osallistui noin kolmasosa opiskelijoista 1-2 kertaa viikossa. Näyttäisi siltä, että opiskelijoiden viikottaiset liikunnan harrastamisen määrät ovat pääosin suositusten mukaisia.

Tulosten mukaan viidesosa opiskelijoista osallistui urheiluseuran järjestämään liikuntaan ja noin kolmasosa liikuntakeskuksen tarjoamaan liikuntaan. SAMK:n, oman työpaikan, kansalaisjärjestön tai opiskelijajärjestön järjestämään liikuntatoimintaan osallistui vain muutama opiskelija. Muita liikuntatoimintaa järjestäviä tahoja, joiden liikuntapalveluja opiskelijat käyttivät, olivat joogaseura, kansalaisopisto, yksityisen liikuntapalveluyrittäjän järjestämä liikunta, puulaakiturnaukset, oman kunnan ja kaveriporukan järjestämä liikunta. Noin kolmasosa opiskelijoista ei osallistunut lainkaan minkään tahon järjestämään liikuntaan. Kuntun ja Pesosen (2013) tutkimustulosten mukaan yliopisto-opiskelijat käyttivät koulun tarjoamia liikuntapalveluja enemmän kuin ammattikorkeakoulussa opiskelevat. Silti ammattikorkeakouluopiskelijat käyttivät yhtä paljon liikuntakeskuksien – ja seurojen palveluja kuin yliopistossa opiskelevat. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella ja viitaten Kuntun ja Pesosen (2013) tutkimukseen voidaan todeta, että opiskelijat käyttävät enemmän urheiluseurojen ja liikuntakeskuksien tarjoamia liikuntapalveluja, koska oma koulu (SAMK) ja opiskelijajärjestö eivät järjestä opiskelijoille riittävästi liikuntaa.

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan suurin osa opiskelijoista ei harrasta liikuntaa mielellään yksin. Erolan (2004) tutkimuksessa yli puolet opiskelijoista liikkui oma-toimisesti yksin ja kolmasosa kaverin kanssa. Tästä voidaan päätellä, että osalle opiskelijoista liikunnan harrastamisella on sosiaalinen merkitys ja kaverin läsnäolo on merkittävä asia liikkumisessa.

Tulosten mukaan opiskelijoiden keskuudessa suosittuja lajeja olivat kävely, juoksu, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu. Suurin osa opiskelijoista ilmoitti harrastavansa käve-

lyä viikoittain. Erolan (2004) tutkimuksessa kävely oli suosittu laji erityisesti naisten keskuudessa. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan opiskelijoista melkein puolet harrasti juoksua 1-2 kertaa viikossa, noin neljäsosa harrasti pyöräilyä ainakin kerran viikossa ja noin kolmasosa opiskelijoista kävi kuntosalilla 1-2 kertaa viikossa. Myös erilaisilla ryhmäliikuntatunneilla käyminen, tanssi, pallopelit, lihaskuntoharjoittelu itsenäisesti, ratsastus, uinti, aerobic, jääkiekko, kahvakuulaharjoitteet, spinning, hiihto, voimistelu ja jooga olivat vastaajien keskuudessa suosittuja liikuntamuotoja. Erolan (2004) tutkimuksessa suosittuja lajeja olivat erityisesti miesten keskuudessa pallopelit ja naisten osallistuivat useimmiten ryhmäliikuntatunneille. Ryhmäliikuntatunteja on nykyisin tarjolla monilla kuntosaleilla sekä niiden tarjonta on laaja. Tunnit ovat ammattilaisten suunnitteleimia, mikä takaa niiden tarkoituksenmukaisuuden. Todennäköisesti tämän vuoksi ryhmäliikuntatunnit ovat 2000-luvulla nostaneet suosiotaan. Kuntun ja Pesosen (2013) tutkimuksessa suosituimpia liikuntalajeja olivat kuntoilu- ja voimailulajit, joukkuepalloilu sekä hyötyliikunta. Kuntosaliharjoittelu on nostanut suosiotaan opiskelijoiden keskuudessa. Tämä saattaa johtua siitä, että nykyiset liikuntasuosituksukset korostavat lihaskunnan merkitystä. Lisäksi viime vuosina fitness- ja kehonrakennuslajit ovat saaneet mediassa suuren näkyvyyden ja tämä on saattanut tehdä kuntosaliharjoittelusta niin sanotusti ”muotilajin”. Kävelyn, juoksun ja pyöräilyn suosio selittyy niiden harrastamisen helppoudella ja halvoilla kustannuksilla. Niitä pystyy harrastaman ajasta tai paikasta riippumatta sekä hyötyliikuntana.

Tulosten mukaan suurinta osaa opiskelijoista liikkumaan motivoi eniten terveydestä huolehtiminen sekä hyvän kunnon ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Hieman alle puolet opiskelijoista ilmoitti lihasmassan lisäämisen motivoivan liikuntaan. Lisäksi suurinta osaa liikuntaan motivoi painon pudottaminen, oma ulkonäkö, paineiden ja stressin purkaminen, mielen virkistäminen, ystävien näkeminen ja ajanviete. Hämäläisen (2008) tutkimuksessa 82 % vastaajista ilmoitti terveydestä ja kunnosta huolehtimisen olevan syynä liikunnan harrastamiseen. Kuntun ja Pesosen (2013) tutkimuksessa suurin osa vastaajista piti liikunnan harrastamisessa tärkeänä terveydentavoittelua, hyvän olon tunnetta, kunnon kohottamista sekä liikunnan tuomaa iloa. Painon hallinta ja ulkonäön parantaminen liikunnan avulla oli tärkeämpää naisille kuin miehille. Voisiko tämä viitata siihen, että media on muokannut ihmisten käsitystä kehonkuvas-

ta, jonka vuoksi suurinta osaa motivoi liikkumaan terveydestä huolehtimisen ja hyvän kunnon ja toimintakyvyn ylläpitämisen lisäksi painonpudotus sekä ulkonäkö?

Tulosten mukaan yli puolet opiskelijoista kertoi ajan puutteen vaikuttavan heidän liikunnan harrastamiseensa ja yli kolmasosalla ei ollut rahaa harrastaa haluamaansa liikuntaa. Noin kymmenesosa ei löytänyt itselleen sopivaa lajia, he eivät jaksaneet liikua, heillä ei ollut kaveria, kenen kanssa harrastaa liikuntaa, tai heillä ei ollut liikuntaan motivaatiota. Erolan (2004) tutkimuksessa päällimmäisenä syynä liikunnan harrastamisen vähäisyyteen oli raha ja ajan puute. Kuntun ja Pesosen (2013) tutkimuksessa ajan puute haittasi noin puolella vastaajista liikunnan harrastamista. Lisäksi kolmasosalla väsymys, motivaation puute ja liikuntaharrastuksen kalleus haittasivat liikunnan harrastamista. Näyttäisi siltä, että suurimmalla osalla opiskelijoista on hyvin kiireinen elämäntyyli, paljon koulutehtäviä tai töitä, joten liikunnan harrastamiselle ei riitä energiaa ja aikaa. Lisäksi liikunnan harrastaminen näyttäisi olevan opiskelijoille kallista.

Tulosten mukaan suurimmalla osalla opiskelijoista ei ollut lainkaan negatiivisia kokemuksia liikunnan harrastamisesta. Yli kymmenesosa opiskelijoista kuitenkin ilmoitti, että heillä on negatiivisia kokemuksia liikunnan harrastamisesta ja suurimmalla osalla ne liittyivät alakoulun liikuntatunteihin. Voisiko olla mahdollista, että alakoulussa on liian kilpailuhenkistä liikuntaa ja liikuntatunneilla erottuvat liiallisesti liikunnassa lahjakkaat oppilaat ja muut kokevat tämän negatiivisesti.

Toisena tutkimusongelmana oli, että minkälaiset kokemukset opiskelijoilla oli liikuntakasvatuksesta. Eniten tietoa oli saatu arki- ja hyötyliikunnasta, liikuntasuosituksista ja eri liikuntamuodoista. Hellgrenin, Herttuaisen, Kantolan, Pusan ja Vohlosen (2008) tutkimuksessa erittäin hyvin oman ikäryhmänsä liikuntasuosituksia tiesi 17 % vastaajista. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan liikunnan harrastamisen merkityksestä, kestävyysliikunnasta, lihaskunnosta ja liikehallinnasta, kuntoliikunnasta ja liikuntaa järjestävistä tahoista oli saatu jonkin verran tietoa. Näyttäisi siltä, että nykyisin arki- ja hyötyliikunnan osuus korostuu opiskelijoiden liikkumisessa. Yksi syy tähän voi olla, että ihmisillä ei ole aikaa ja halua lähteä raskaan työ- ja koulupäivän jälkeen liikuntaharrastuksiin.

Tutkimustulosten mukaan lihaskunnosta ja liikehallinnasta sekä eri liikuntamuodoista ja liikuntaa järjestävistä paikoista haluttiin saada paljon tietoa. Jonkin verran tietoa haluttiin saada kuntoliikunnasta, kestävyysliikunnasta ja liikuntasuosituksista. Lihaskunnan ja liikehallinnan tiedonjano selittynee sen suurella medianäkyvyydellä. Nykyajan trendi painottaa enemmän lihaskuntoharjoittelua kuin pelkkää aerobista harjoitusta. Tämä on näkyvissä etenkin mediassa erilaisina tv-ohjelmina ja mainoksina dieeteistä ja kehonmuokkausohjelmista. Lisäksi lähivuosina on tullut paljon uutuuslajeja, joista esimerkkinä suuren suosion saanut crossfit.

Tulosten mukaan eniten liikuntaan liittyvää tietoa oli saatu Internetistä. Jonkin verran tietoa oli saatu kavereilta, lukiosta, ylä- ja alakouluista, tiedotusvälineistä: TV ja radio, lehdistä ja kirjoista sekä liikuntakeskuksista. Yllättävää on, että tulosten mukaan suurin osa opiskelijoista ei ollut saanut lainkaan tietoa liikunnasta SAMK:n opiskeluterveydenhoitajalta. Kivirannan (2012) tutkimuksen mukaan opiskelijoiden terveys-tarkastuksissa oli keskusteltu vähiten ruoka- ja liikuntatottumuksista. Vankan (2010) tutkimuksen mukaan opiskelijat olivat kokeneet saavansa terveysneuvontaa liikunnasta sopivasti, mutta 29 % opiskelijoista toivoi aihetta käsiteltävän enemmän. Voisiko tämän tutkimuksen tulokset viitata siihen, että suurin osa opiskelijoista ei ole tullut terveystarkastuksen perusteella valituksi ensimmäisenä opiskeluvuotena järjestettyyn vapaaehtoiseen terveystarkastukseen, joten tieto on jäänyt saamatta? On myös mahdollista, että terveystarkastuksen yhteydessä saatu tietoa liikunnasta ei ole ollut riittävän konkreettista.

Tulosten mukaan yli puolet opiskelijoista halusi saada jonkin verran tai paljon lisää tietoa liikunnasta tiedotusvälineistä: TV ja radio, Internetistä, kavereilta ja liikuntakeskuksista. Noin puolet opiskelijoista ei halunnut saada tietoa lainkaan koulusta (SAMK), SAMK:n opiskeluterveydenhoitajalta tai valmentajalta. Voisiko olla mahdollista, että koulua ja opiskeluterveydenhoitajaa ei pidetä riittävän asiantuntevana liikuntaneuvojana ja tämän vuoksi opiskelijat halusivat saada lisää tietoa muuta kautta, kuten media, kaverit ja liikuntakeskukset?

Kolmantena tutkimusongelmana oli, mitä opiskelijat tietävät liikunnasta ja liikuntasuosituksista. Tietotestin perusteella lähes puolella vastaajista (49 %) oli hyvät tiedot liikunnasta ja liikuntasuosituksista. Tyydyttävän arvosanan sai ainoastaan 4 %

vastaajista. Osa vastaajista oli vastannut kysymyksiin valitsemalla usean vaihtoehdon yhden sijasta. Tämän vuoksi vastaus tulkittiin vääräksi. Lisäksi osaan kysymyksistä oli jätetty vastaamatta, jolloin vastaamatta jääneistä kysymyksistä ei annettu pisteitä. Kiitettävät tiedot vastaajista sai 47 %. Täysin oikein kaikkiin kysymyksiin ei vastannut yksikään vastaajista. Tämä saattaa johtua siitä, että osa kysymyksistä oli liian vaikeita. Suurimmassa osassa kysymyksistä oli kolme vastausvaihtoehtoa. Yhdessä kysymyksessä piti valita neljä vastausvaihtoehtoa oikein, saadakseen pisteen. Tämä kysymys aiheutti monelle vastaajalle hankaluuksia ja siihen vastasi täysin oikein vain 12 vastaajaa. Kysymyksen olisi voinut muotoilla toisin, jotta siihen vastaaminen olisi ollut helpompaa. Tietotestin kysymykset käsittelivät liikuntaa ja liikuntasuosituksia. Vastaajien hyvä menestys tietotestissä osoittaa, että opiskelijoilla on riittävät tiedot liikunnasta ja liikuntasuosituksista. Testi ei kuitenkaan ollut liian helppo, koska täysiä pisteitä ei saanut yksikään vastaaja. Vääristä vastauksista ei saanut miinus pisteitä, joten vaikka vastaaja oli epävarma vastauksestaan, pystyi hän silti saamaan oikean vastauksen arvaamalla. Miinuspisteet vääristä vastauksista olisivat saattaneet heikentää testin kysymysten vastausprosenttia.

Tietotestissä liikunnan tarkoitus tiedettiin hyvin. Liikunta osattiin ryhmitellä sen toteutumisen mukaan melko hyvin. Pääsääntöisesti tiedettiin, mitä liiallinen liikunnan harrastaminen aiheuttaa, mutta viidesosa vastaajista oli ajatellut sen parantavan lihasten kuntoa. Voisiko olla mahdollista, että kysymystä ei ole luettu riittävän tarkasti?

Suurin osa opiskelijoista oli osannut luokitella liikunnan oikein sen toteutumisen mukaan; työliikunnaksi, harrasteliikunnaksi ja arki- ja hyötyliikunnaksi. Näyttäisi siltä, että opiskelijat erottavat hyvin työliikunnan, harrasteliikunnan ja arki- ja hyötyliikunnan toisistaan.

Terveysliikunnan tarkoitus ja sen ominaispiirteet tiedettiin hyvin. Terveysliikunnan tavoitteet tiedettiin osittain oikein. Kysymyksessä piti vastata oikein neljään vastausvaihtoehtoon, että sai pisteen. Näyttäisi siltä, että vastausvaihtoehdot olivat suurimmalle osalle vastaajista liian vaikeita, koska yli puolet vastaajista luuli terveysliikunnan täydentävän arkiliikuntaa. Todennäköisesti opiskelijat olettivat, että terveysliikunta ja arkiliikunta tarkoittavat eri asiaa. Aikuisen terveysliikuntasuositus tiedettiin

keskinkertaisesti. Suurin osa vastaajista oletti, että terveysliikuntasuositus on ihmisen päivittäisestä liikunnan tarpeesta, vaikka kyse on liikunnan viikottaisesta tarpeesta.

Suurin osa tiesi, että kuntoliikunta on rasittavampaa kuin terveysliikunta ja sen tiedettiin kehittävän hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä lihaskuntoa ja liikehallintaa. Suurin osa vastaajista tiesi, että kuntoliikunnan tavoitteena on hyvä suorituskyky ja sen ylläpitäminen. Näyttäisi siltä, että kuntoliikunnan tarkoitus ja tavoitteet ovat opiskelijoille selkeitä.

Tulosten mukaan suurin osa opiskelijoista tiesi, että liikuntapiirakka on suositus terveyttä edistävästä liikunnasta. Hellgrenin, Herttuaisen, Kantolan, Pusan ja Vohlosen (2011) tutkimuksessa liikuntapiirakka oli 20 %:lle vastaajista tuttu. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan kestävyysliikunnan harrastamisen määrän tiesi hieman yli puolet sekä lihaskunnon ja liikehallinnan harrastamisen määrän noin kolme viidesosaa vastaajista. Voidaan olettaa, että liikuntapiirakka on vastaajille tuttu, mutta sen sisältö, johon kuuluvat suositukset liikunnan määristä, eivät ole opiskelijoille selkeitä.

Yhteenvedona tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että tutkimus antoi vastaukset tutkimusongelmiin. Tutkimustuloksista selvisi opiskelijoiden liikuntatottumukset, jotka olivat pääsääntöisesti suositusten mukaisia. Hyötyliikuntaa harrastettiin päivittäin. Kestävyysliikuntaa sekä lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää ja vahvistavaa liikuntaa harrastettiin pääosin suositusten mukaisesti. Kolmas osa harrasti kuntoliikuntaa, jossa tulee hiki ja hengästyy suositusten mukaan. Yli puolet vastaajista venytteli viikottain ja ohjattuun liikuntaan viikottain osallistui puolet vastaajista.

Opiskelijat osallistuivat eniten urheiluseuran ja liikuntakeskuksen järjestämään liikuntaan. Suosituimpia lajeja olivat kävely, juoksu, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu. Suurinta osaa liikuntaan motivoi terveydestä huolehtiminen sekä hyvän kunnon ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Liikunnan harrastamista haittasivat eniten ajan ja rahan puute. Suurin osa ei harrastanut liikuntaa mielellään yksin. Suurimmalla osalla vastaajista ei ollut negatiivisia kokemuksia liikunnan harrastamisesta. Ne opiskelijat, joilla niitä oli, kertoivat negatiivisten kokemusten liittyvän alakoulun liikuntatunteihin.

Tutkimuksessa selvisi, minkälaiset kokemukset opiskelijoilla oli liikuntakasvatuksesta. Paljon liikuntaan liittyvää tietoa oli saatu arki- ja hyötyliikunnasta, liikuntasuosituksista ja eri liikuntamuodoista. Tietoa haluttiin saada jonkin verran enemmän kuntoliikunnasta, kestävyysliikunnasta sekä lihaskunnosta ja liikehallinnasta. Eniten tietoa oli saatu Internetistä sekä jonkin verran tiedotusvälineiden kautta ja kavereilta. Tietoa haluttiin saada jonkin verran lisää tiedotusvälineiden kautta, lehdistä ja kirjoista, Internetistä ja kavereilta.

Tutkimuksessa saatiin myös selville, mitä opiskelijat tietävät liikunnasta ja liikuntasuosituksista. Tietotestin perusteella opiskelijoilla oli hyvät tai kiitettävät tiedot liikunnasta ja liikuntasuosituksista. Tyydyttävän arvosanan sai ainostaan 4 % vastaajista.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan mittaamisen ja aineistojen keruun perusteella sekä tulosten luotettavuutena. Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan tarkastelemalla mittarin validiteettia ja reabilitettia. Nämä muodostavat yhdessä kuvan mittarin kokonaisluotettavuudesta. Validiteetti kertoo, mitatiinko tutkimuksessa sitä, mitä oli tarkoituskin mitata. (Paunonen & Vehviläinen Julkunen 2006, 152, 206; Vilka 2005, 160.) Tämä tarkoittaa sitä, miten vastaajat ovat ymmärtäneet kyselylomakkeen kysymykset. Reabiliteetti taas viittaa tulosten toistettavuuteen ja tarkkuuteen eli kykyyn antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tämä tarkoittaa, että toistettaessa saman henkilön kohdalla mittaus, voidaan saada sama tulos tutkijasta riippumatta. Validiteetti on mittauksen luotettavuuden kannalta tärkeämpi, koska mitattaessa väärää asiaa, ei reabiliteetilla ole merkitystä. (Vehkalahti 2008, 40-41; Vilka 2005, 161.) Tutkimustulokset ovat juuri niin luotettavia kuin siinä käytetyt mittarit ja tämän vuoksi mittarin on oltava tarkka ja rajattava tutkittava käsite. Lisäksi mittarin tulee olla herkkä ja erotella käsitteistä eri tasoja. Mittarin on oltava myös täsmällinen eli sen tulee kuvata tutkittavaa käsitettä oikein. On tärkeää saada tietoa juuri tutkittavista asioista eli tutkimuksen ongelmista. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 206-207.)

Mittarin luotettavuutta tarkasteltaessa kiinnitetään huomiota tutkimuksen sisältöön, ennustettavuuteen, teoreettiseen perustaan, kriteereihin ja rakenteisiin. Lisäksi mittarin esitestauksella on tärkeä rooli sen mittarin luotettavuuden arvioinnissa. Esitestauksen avulla voidaan varmistaa, että mittari on toimiva, looginen, ymmärrettävä ja sitä on helppo käyttää. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 207.) Mittariin pitää olla valmis tekemään muutoksia, että se toimii luotettavasti (Vehkalahti 2008, 41).

Tämän tutkimuksen mittari muodostettiin Hautamäen (2009), Jalosen (2009) ja Ratalan ja Männistön (2011) tutkimuksissa käytettyjen mittarien pohjalta. Edellä mainitut tekijät olivat testanneet tutkimuksissaan käytetyt mittarit, joten niiden pohjalta oli luotettavaa lähteä muodostamaan mittaria kyseiseen tutkimukseen. Lisäksi tutkimusjoukko (N=164) oli melko suuri, joten saatujen tulosten voidaan olettaa kuvaavan hyvin opiskelijoiden liikuntatottumuksia, kokemuksia liikuntakasvatuksesta ja liikuntatietoutta. Tässä tutkimuksessa käytetty mittari esitestattiin terveydenhoitajaopiskelijoilla (N=4) ja näin pyrittiin parantamaan sen käytettävyyttä. Esitestauksen jälkeen kyselylomakkeen ulkoasuun tehtiin muutama muutos, että siihen vastaaminen tuli entistä helpommaksi.

Mittarin reabliteettia arvioitaessa kiinnitetään huomiota mittarin pysyvyyteen. Pysyvyys tarkoittaa mittarin herkkyyttä ulkopuolisten tekijöiden vaikutuksille. Tutkittaville tulee antaa selkeät ohjeet vastaamiseen ja heidät tulee valmistaa aineistonkeruutilanteessa samantyyppisesti. Tulee varmistaa, että paikassa, jossa aineistonkeruu tapahtuu, ei ole häiriötekijöitä. Lisäksi on pyrittävä minimoimaan kohteesta johtuvat virhetekijät, kuten mittausaika, väsymys, kiire, kysymysten paljous –ja ymmärrettävyys sekä niiden järjestys. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 209-210.)

Tämän tutkimuksen kyselylomake täytettiin oppituntien alkupuolella, jolloin vastaajat saivat rauhassa vastata kyselyyn. Tutkimuksen tekijä ei ollut itse paikalla mittaus-tilanteissa, vaan opiskelijaryhmien opettajat jakoivat kyselylomakkeet opiskelijoille. Kyselylomakkeen mukana tuli saatekirje, jossa oli selkeät kirjalliset vastausohjeet. Mittarin luotettavuutta saattoi heikentää se, että tutkimuksen tekijä ei itse päässyt paikalle mittaus-tilanteisiin ja ei näin ollen voinut vastata mahdollisiin kysymyksiin koskien tutkimusta tai vastaamista. Kyselylomake sisälsi 66 kysymystä ja ne olivat

pääsääntöisesti monivalintakysymyksiä, joten voidaan olettaa, että siihen vastaaminen oli helppoa ja siihen ei kulunut paljon aikaa. Kyselylomakkeen kysymykset jaoteltiin otsikoilla aihealueittain, jolloin vastaaminen oli selkeämpää. Lisäksi kyselyn jokaisella sivulla oli ohjeet vastaamiseen.

Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan jo tutkimusta suunniteltaessa. Silloin tulee määritellä tarkasti käsitteet, muuttujat ja perusjoukko, suunnitella huolellisesti mittari ja aineiston keräämiseen liittyvät seikat sekä varmistaa, että mittarin kysymykset vastaavat tutkimusongelmia. (Vilkkä 2005, 161.)

Tämän tutkimuksen mittarin kysymykset laadittiin kirjallisuuden perusteella sekä hyödynnettiin aikaisemmissa tutkimuksissa käytettyjä mittareita. Tutkimuksen tekijä muodosti mittarin kysymykset itse ja kyselylomakkeen ulkoasussa käytettiin apuna aikaisempien tutkimusten mittareita. Mittarin luotettavuutta saattoi heikentää se, että kysymykset 13 ja 14 olivat samankaltaiset. Kysymyksessä 13 kysyttiin, mitä liikuntamuotoja opiskelija harrastaa. Kysymyksessä oli lista eri lajeista, joista vastaaja ympyröi itselle sopivat vaihtoehdot 1-5. Vaihtoehdot kuvaavat lajin viikottaista harrastamisen määrää (1=En lainkaan, 2= 1-2 kertaa viikossa, 3=3-4 kertaa viikossa, 4= 4-5 kertaa viikossa, 5= seitsemän kertaa viikossa tai enemmän). Kysymys 14 oli avoin kysymys, jossa kysyttiin, mitä liikuntamuotoa opiskelija harrastaa eniten. Voidaan huomata, että kysymys 13 antaa vastauksen jo kysymykseen 14.

7.3 Tutkimuksen eettisyys

Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää tutkijalta tieteellisiä tietoja, taitoja ja hyviä toimintatapoja tutkimuksen teossa, tiedeyhteisössä sekä ympäröivässä yhteiskunnassa. Tutkimuksen luotettavuuden ja uskottavuuden takaa parhaiten hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen, joka tarkoittaa, että tutkijat noudattavat eettisesti kestäviä ja hyväksyttäviä tutkimus- ja tiedonhankintamenetelmiä. (Kuula 2006, 34; Vilkkä 2005, 29.)

Luottamuksellisuus tutkimusaineiston käsittelyssä takaa, että tutkittavien henkilökoh-
taisia asioita ei levitetä ja anneta ulkopuolisille henkilöille. Tutkittavan antama suos-

tumus tutkimukseen osallistumisesta on liitettävä osaksi tutkimusta. Tutkijan on informoitava tutkittavia hyvin yksityiskohtaisesti kyseisestä tutkimuksesta ja kuinka luottamuksellisuus säilyy koko tutkimuksen teon ajan ja sen jälkeen. Luottamuksellisuus on tutkijan moraalinen velvollisuus ja se on laissa säädetty. Tutkittavien henkilöiden anonymiteetti tulee säilyttää koko tutkimusprosessin ajan sekä myös valmiissa tutkimuksessa. Anonymiteetin säilyttämisellä on etuja myös tutkijan kannalta. Se lisää tutkijan vapautta käsitellä tutkimuksessaan hyvin yksityisiäkin asioita ja näin ei tarvitse pelätä aiheuttavan haittaa tutkittaville. (Mäkinen 2006, 114-116.) Lisäksi tutkittavia informoidaan kirjallisesti siitä, kuka on vastuussa tutkimuksesta ja keneen voi tarvittaessa ottaa yhteyttä lisätietojen saamiseksi (Kuula 2006, 104).

Tässä tutkimuksessa tutkittavat antoivat suostumuksensa tutkimukseen täyttämällä kyselylomakkeen. Kyselylomakkeen mukana oli saatekirje, jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja mihin tutkimustuloksia käytetään. Saatekirjeessä painotettiin luottamuksellisuutta ja tutkittavien anonymiteettiä, joka säilyy koko tutkimuksen teon ajan ja sen jälkeen. Saatekirjeessä oli myös tutkimuksen tekijän yhteystiedot, joihin voi ottaa yhteyttä tutkimusta koskevista asioista.

Tutkijan ja tutkimusorganisaation välinen yhteistyö tärkeää. Molemmilla osapuolilla on vastuu tutkimustulosten käytöstä eli millaista tietoa voidaan käyttää ja mitä ei. Hoitotieteellisissä tutkimuksissa on sovittava tutkimusorganisaation kanssa tutkimuslupan saamisesta. Tutkijan on selvitettävä organisaation tutkimuslupakäytäntö ja varattava riittävästi aikaa luvan saamiseen. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 28.) Tässä tutkimuksessa tutkimuslupa anottiin Satakunnan ammattikorkeakoulun kehitysjohtajalta. Tutkimuslupa-anomukseen liitettiin tutkimussuunnitelma. Sopimus tutkimuksen suorittamisesta kirjoitettiin Rauman opiskeluterveydenhuollon osastonhoitajan ja Satakunnan ammattikorkeakoulun Rauman toimipisteen kanssa.

Tutkimuksen tulosten julkistamisen yleisenä periaatteena on, että tutkija raportoi tuloksensa rehellisesti ja avoimesti, säilyttäen kuitenkin tutkittavien anonymiteetin. Tulosten julkistamisen yhteydessä ei saa paljastaa sellaista, mikä aiheuttaa tutkittaville hankaluuksia. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 31.) Tässä tutkimuksessa pyrittiin avoimuuteen ja rehellisyyteen kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Kysely-

lomakkeet käsiteltiin luottamuksellisesti, eikä niitä käytetty kuin kyseiseen tutkimukseen. Kyselylomakkeet tuhottiin asianmukaisesti aineiston analysoinnin jälkeen.

7.4 Jatkotutkimus- ja kehittämishaasteet

Tutkimustuloksia analysoidessa mielenkiintoista oli, että suurin osa opiskelijoista koki, ettei ollut lainkaan saanut liikuntaan liittyvää tietoa SAMK:n opiskeluterveydenhoitajalta. Lisäksi yli puolet opiskelijoista ei edes halunnut saada liikuntaan liittyvää tietoa terveydenhoitajalta. Jatkossa olisi mielenkiintoista selvittää, että miksi opiskelijat olivat kokeneet tiedon saannin vähäisenä sekä millaista tietoa opiskelijat haluavat liikunnasta opiskeluterveydenhoitajalta.

Tutkimustulosten mukaan opiskelijat osallistuvat hyvin vähän SAMK:n ja opiskelijajärjestöjen järjestämään liikuntaan. Osa syynä tähän on varmasti se, että edellä mainitut tahot järjestävät liikuntaa liian vähän tai ei lainkaan. Lisäksi saattaa olla mahdollista, että opiskelijat eivät ole tietosia tästä järjestetystä liikunnasta. Mikäli nämä tahot järjestäisivät enemmän liikuntaa ja mainostaisivat sitä, saattaisivat opiskelijat osallistua niihin aktiivisemmin.

Tutkimustuloksista selvisi myös, että opiskelijoilla oli negatiivisia kokemuksia liikunnan harrastamisesta ja suurin osa kertoi negatiivisten kokemusten liittyvän alakoulun liikuntatunteihin. Olisi mielenkiintoista selvittää, mikä/mitkä tekijät alakoulun liikuntatunneista tekevät monelle vastenmielisen.

Tämän tutkimuksen tutkimustuloksia voidaan hyödyntää opiskeluterveydenhuollossa, koska tutkimustulosten perusteella opiskelijat eivät olleet saaneet opiskeluterveydenhoitajalta riittävästi liikuntaan liittyvää tietoa ja suurin osa ei edes halunnut saada tietoa häneltä.

LÄHTEET

- Erola, H. 2004. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi- 2004. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:16. Viitattu 26.9.2012.
http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1067985
- Fogelholm, M., Parola, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta- hyvinvointioliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystoiminnan tila ja kehittyminen 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1.
- Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveystoiminta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7. uud. p. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Heinonen, K. 2011. Diabetes. Viitattu 28.9.2012.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dia00808
- Helakorpi, S., Pajunen, T., Jallinoja, P., Virtanen, S. & Uutela, A. 2011. Suomalaisen aikuisväestön terveystoimintatottumus ja terveys, kevät 2010. Helsinki: Terveystoiminta- ja hyvinvointilaitos, Raportti 15/2011. Viitattu 5.10.2012. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/4582dc7b-0e9c-43db-b5eb-68589239b9a3>
- Hellgren, J., Herttuainen, J., Kantola, S., Pusa, E. & Vohlonen, S. 2011. Lappeenrantaisten liikuntatottumukset ja tieto liikuntasuosituksista vuonna 2011. AMK-opinnäytetyö. Saimaan ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.12.2013.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34840/Hellgren_Herttuainen_Kantola_Pusa_Vohlonen.pdf?sequence=1
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hopponen, E. 2008. Terveystoimintatoteuttajien toteuttama terveystoimintaneuvonta Karhukuntien alueella, Opinnäytetyö. Pori. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.12.2013.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13323/2009_samk_hopponen_elina.pdf?sequence=1
- Hämäläinen, T. 2008. Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystoimintatoteuttajien opintotyön elintavat. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Kananen, J. 2008. Kvantti-Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro.

Kannas, L., Eskola, K., Välimaa, P. & Mustajoki, P. 2010. Virtaa- terveyden perusteet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Kiviranta, M. 2012. Ammattikorkeakoulussa opiskelevien kokemukset saamistaan terveydenhuollon palveluista. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.12.2013.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34262/mari_kiviranta.pdf?sequence=1

Korhonen, J., Eloranta, T. & Santala, E. 2005. Nuorten terveystieto. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Väitöskirja. Oulun Yliopisto. Viitattu 1.10.2012.

<http://herkules oulu.fi/isbn9789514263767/isbn9789514263767.pdf>

Kunttu, K. & Huttunen, T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45. Viitattu 26.9.2012.

http://www.yths.fi/filebank/582-Tutkimus_2008_verkkoon.pdf

Kunttu, K. & Pesonen, T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47. Viitattu 7.12.2013.

http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT_2012_verkkoon.pdf

Kunttu, K., Komulainen, M., Makkonen, K. & Pynnönen, P. 2011. Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Nuori Suomi & Opetusministeriö. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus 7-18- vuotiaille. Viitattu 11.12.2013.

<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMTUvMTJfMjFfMzhfNjVfRnl5c2lzMW5fYWt0aWl2aXN1dWRlbn9zdW9zaXR1cy5wZGYiXV0/Fyysisen%20aktiivisuuden%20suositus.pdf>

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

Nuori Suomi, Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry, Suomen Kuntaliitto, Suomen Olympakomitea, Opetus- ja kulttuuriministeriö & Helsingin kaupunki. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Aikuisliikunta. Helsinki: SLU:n julkaisusarja 6/2010. Viitattu 30.9.2012. http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/af5ff4de8b7ffc4ffe8a31dc0d0e954/1386845816/application/pdf/3244706/Liikuntatutkimus_aikuiset_2009_2010.pdf

- Ojanen, M. 2001. Liiku oikein-voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen K. 2006. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. 1.-3. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Koskinen, S., Kestilä, L., Martelin, T. & Aromaa, A. 2005. Nuorten aikuisten terveys. Terveys 2000 -tutkimuksen perustulokset 18–29-vuotiaiden terveydestä ja siihen liittyvistä tekijöistä. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 7 / 2005. Viitattu: 3.10.2012. <http://www.terveys2000.fi/julkaisut/2005b7.pdf>
- Sandström, M. 2010. Psykye ja aivotoiminta. Neurofysiologian näkökulma. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Sillanpää, M. Opinnäytetyön tekeminen. Vastaanottaja: noora.viitala@student.samk.fi. Lähetetty: 3.10.2012 klo 13:56. Viitattu: 9.10.2012.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12. Viitattu 28.9.2012. <http://pre20090115.stm.fi/pr1156321555057/passthru.pdf>
- Sydanliiton www-sivut 2012. Viitattu 28.9.2012. <http://www.sydanliitto.fi/aikuisten-kuntoliikunta>
- Terveysliikunnan www-sivut. Viitattu 25.9.2012. <http://www.terveysliikunta.fi>
- UKK-instituutin www-sivut. Viitattu 25.9.2012. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>
- U.S. Department of Health and Human Services. 2008 Physical activity guidelines for americans. Be active, healthy and happy! Viitattu 25.9.2012. <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/default.aspx>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset- ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 30.9.2012. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fi.n.pdf>
- Vankka, R. 2010. Ammattiopiston opiskelijoiden kokemukset opiskeluterveydenhuollosta. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.12.2013. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13084/Vankka_Riikka_2010.pdf?sequence=1
- Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.
- Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Helsinki: Tammi.
- Vuori, Ilkka. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2010. Liikuntalääketiede. 3.-4. uud.p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

AMMATTIKORKEAKOULUOPISEKELIJOIDEN LIKUNTATOTTUMUKSET, LIKUNTAKASVATUS JA LIKUNTAAN LIITTYVÄ TIETO

TAUSTATIEDOT

Kirjoita ikäsi sitä varten varattuun tilaan ja ympyröi sopiva vastausvaihtoehto.

1. Ikäsi _____ n=127
2. Oletko
 - a. Nainen n=125
 - b. Mies n= 2
3. Koetko tämänhetkisen fyysisen kuntosi hyväksi?
 - a. Kyllä n=97
 - b. Ei n=28
4. Onko sinulla liikuntaa rajoittavia tekijöitä?
 - a. Kyllä, mitä? _____ n= 21
 - b. Ei n=106

LIKUNTATOTTUMUKSET

Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto.

1=En lainkaan, 2= 1-2 kertaa viikossa, 3= 3-4 kertaa viikossa, 4= 4-5 kertaa viikossa, 5= seitsemän kertaa viikossa tai enemmän.

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|------|------|------|------|------|
| 5. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat hyöty- ja arkiliikuntaa? | n=0 | n=21 | n=34 | n=42 | n=30 |
| 6. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat kestävyysliikuntaa? | n=16 | n=56 | n=31 | n=19 | n=4 |
| 7. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat lihaskuntaa tai liikehallintaa kehittävää ja vahvistavaa liikuntaa? | n=26 | n=55 | n=33 | n=9 | n=2 |
| 8. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa, että sinulle tulee hiki ja hengästy? | n=8 | n=40 | n=38 | n=35 | n=6 |
| 9. Kuinka monta kertaa viikossa venyttelet? | n=40 | n=53 | n=18 | n=15 | n=2 |

10. Kuinka monta kertaa viikossa osallistut ohjattuun liikuntaan? n=63 n=36 n=16 n=10 n=1

Ympyröi/rastita sopiva/sopivat vastausvaihtoehdot tai kirjoita vastaus sitä varten varattuun tilaan.

11. Kenen/mihin toimintaan osallistut? Voit valita useita vaihtoehtoja. Jos et osallistu ohjattuun liikuntaan, voit siirtyä kysymykseen 12.

- | | |
|-------------------------------------|------|
| a. Urheiluseuran | n=26 |
| b. Liikuntakeskuksen | n=45 |
| c. SAMK:n | n=3 |
| d. Työpaikan | n=3 |
| e. Työterveyshuollon | n=0 |
| f. Kansalaisjärjestön | n=1 |
| g. Opiskelijajärjestön järjestämään | n=1 |
| h. Muun, mikä? _____ | n=7 |

12. Liikutko mieluiten yksin?

- | | |
|----------|------|
| a. Kyllä | n=45 |
| b. Ei | n=79 |

13. Mitä liikuntamuotoja harrastat? Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto tai kirjoita vastaus sitä varten varattuun tilaan.

1=En lainkaan, 2= 1-2 kertaa viikossa, 3= 3-4 kertaa viikossa, 4= 4-5 kertaa viikossa, 5= seitsemän kertaa viikossa tai enemmän.

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------------|-------|------|------|------|------|
| a. Kävely | n=4 | n=45 | n=36 | n=17 | n=23 |
| b. Sauvakävely | n=105 | n=4 | n=0 | n=0 | n=0 |
| c. Juoksu | n=42 | n=49 | n=20 | n=7 | n=1 |
| d. Pyöräily | n=38 | n=27 | n=22 | n=18 | n=14 |
| e. Pallopelit | n=91 | n=18 | n=3 | n=1 | n=0 |
| f. Suunnistus | n=113 | n=0 | n=0 | n=0 | n=0 |
| g. Jääkiekko | n=110 | n=1 | n=1 | n=1 | n=0 |
| h. Hiihto | n=100 | n=13 | n=1 | n=0 | n=0 |
| i. Luistelu | n=98 | n=15 | n=1 | n=0 | n=0 |
| j. Laskettelu | n=107 | n=6 | n=0 | n=0 | n=0 |
| k. Ratsastus | n=104 | n=7 | n=1 | n=2 | n=0 |
| l. Tanssilajit | n=92 | n=13 | n=4 | n=3 | n=2 |
| m. Voimistelu | n=93 | n=16 | n=3 | n=1 | n=0 |
| n. Kuntosaliharjoittelu | n=55 | n=40 | n=18 | n=5 | n=1 |
| o. Aerobic | n=82 | n=24 | n=6 | n=1 | n=0 |
| p. Yleisurheilu | n=109 | n=4 | n=0 | n=0 | n=0 |
| q. Itsepuolustuslajit | n=109 | n=6 | n=0 | n=0 | n=0 |
| r. Uinti | n=81 | n=25 | n=1 | n=1 | n=0 |
| s. Muu, mikä? _____ | | | | | n=16 |

14. Mitä liikuntamuotoa harrastat eniten? _____ n=118

15. Mitkä asiat motivoivat sinua liikkumaan?	Kyllä	Ei
a. Terveystä huolehtiminen	n=123	n=2
b. Hyvän kunnon ja toimintakyvyn ylläpitäminen	n=122	n=3
c. Lihasmassan lisääminen	n=53	n=66
d. Painonpudotus	n=89	n=35
e. Ulkonäkö	n=102	n=21
f. Paineiden ja stressin purkaminen	n=96	n=27
g. Mielen virkistäminen	n=111	n=12
h. Ystävien näkeminen	n=79	n=42
i. Ajanviete	n=87	n=33
j. Muu, mikä? _____		n=11

16. Mikä/mitkä asiat estävät liikunnan harrastamisesi? Voit valita useita eri vaihtoehtoja.

a. En löydä itselleni sopivaa lajia	n=12
b. Minulla ei ole aikaa	n=69
c. Minulla ei ole rahaa	n=37
d. En jaksaa liikkua	n=12
e. Minulla ei ole motivaatiota liikuntaan	n=17
f. Minulla ei ole kaveria, kenen kanssa liikkuisin	n=13
g. Muu, mikä? _____	n=15

17. Onko sinulla negatiivisia kokemuksia liikunnan harrastamisesta?

a. Kyllä, mitä? _____	n=17
b. Ei	n=107

LIIKUNTAKASVATUS

Mitä liikuntaan liittyvää tietoa olet saanut? Arvioi ja rastita mielestäsi sopivin vastausvaihtoehto.

Oletko saanut tietoa:

	En lainkaan	Jonkin verran	Paljon
18. Liikunnan harrastamisen merkityksestä	n=0	n=31	n=97
19. Liikuntasuosituksista	n=0	n=55	n=73
20. Kestävyysliikunnasta	n=9	n=80	n=38
21. Lihaskunnosta ja liikehallinnasta	n=7	n=82	n=38
22. Arki- ja hyötyliikunnasta	n=0	n=40	n=88

23. Kuntoliikunnasta	n=4	n=82	n=42
24. Liikuntapiirakasta	n=39	n=43	n=46
25. Eri liikuntamuodoista	n=1	n=66	n=60
26. Liikuntaa järjestävistä tahoista	n=7	n=92	n=28

Haluaisitko saada tietoa:

	En lainkaan	Jonkin verran	Paljon
27. Liikunnan harrastamisen merkityksestä	n=61	n=51	n=12
28. Liikuntasuosituksista	n=52	n=56	n=16
29. Kestävyysliikunnasta	n=34	n=63	n=27
30. Lihaskunnosta ja liikehallinnasta	n=29	n=60	n=35
31. Arki- ja hyötyliikunnasta	n=62	n=46	n=16
32. Kuntoliikunnasta	n=32	n=68	n=25
33. Liikuntapiirakasta	n=59	n=53	n=13
34. Eri liikuntamuodoista	n=41	n=50	n=33
35. Liikuntaa järjestävistä paikoista	n=38	n=52	n=34

Keneltä/mistä olet saanut tietoa liikunnasta?

	En lainkaan	Jonkin verran	Paljon
36. Kavereilta	n=12	n=86	n=29
37. Koulusta			
a. SAMK	n=72	n=47	n=7
b. Lukio	n=41	n=56	n=26
c. Ammattikoulu	n=61	n=30	n=9
d. Yläkoulu	n=20	n=76	n=28
e. Alakoulu	n=27	n=80	n=18
38. SAMK:n opiskeluterveydenhoitajalta	n=122	n=3	n=1
39. Tiedotusvälineistä: TV ja radio	n=7	n=87	n=32
40. Internetistä	n=4	n=56	n=67
41. Lehdistä ja kirjoista	n=13	n=71	n=43

42. Liikuntakeskuksista	n=32	n=65	n=28
43. Valmentajalta	n=74	n=25	n=26
44. Muualta, mistä? _____			n=6

Keneltä/mistä haluaisit saada lisää tietoa?

	En lainkaan	Jonkin verran	Paljon
45. Kavereilta	n=51	n=66	n=8
46. Koulusta (SAMK)	n=61	n=46	n=19
47. SAMK:n opiskeluterveydenhoitajalta	n=81	n=34	n=10
48. Tiedotusvälineistä: TV ja radio	n=39	n=69	n=17
49. Internetistä	n=28	n=66	n=31
50. Lehdistä ja kirjoista	n=32	n=68	n=26
51. Liikuntakeskuksista	n=38	n=64	n=23
52. Valmentajalta	n=65	n=43	n=14
53. Muualta, mistä? _____			n=1

TIETOTESTI

Ympyröi mielestäsi oikea vastausvaihtoehto.

54. Liikunnan tarkoituksena on

- | | |
|--|-------|
| a. kohottaa kuntoa, ylläpitää ja parantaa terveyttä ja tuottaa iloa ja nautintoa | n=126 |
| b. maksimoida suorituskykyä | n=0 |
| c. rasittaa kehoa mahdollisimman paljon | n=0 |

55. Liiallinen liikunnan harrastaminen

- | | |
|-------------------------------|------|
| a. parantaa lihasten kuntoa | n=24 |
| b. huonontaa vastustuskykyä | n=73 |
| c. huonontaa aineenvaihduntaa | n=23 |

56. Liikunta ryhmitellään toteutumisen mukaan

- | | |
|---|------|
| a. työliikunnaksi, harrasteliikunnaksi ja arki- ja kestävyysliikunnaksi | n=23 |
| b. työliikunnaksi, harrasteliikunnaksi ja arkiliikunnaksi | n=16 |
| c. työliikunnaksi, harrasteliikunnaksi ja arki- ja hyötyliikunnaksi | n=89 |

57. Terveysliikunta tarkoittaa liikkumista, joka

- | | | |
|----|---|-------|
| a. | parantaa ja vahvistaa tehokkaasti ja turvallisesti lihaskuntaa | n=14 |
| b. | parantaa ja vahvistaa tehokkaasti ja turvallisesti terveyskuntaa | n=112 |
| c. | parantaa ja vahvistaa tehokkaasti ja turvallisesti maksimaalista suorituskyykyä | n=2 |

58. Terveysliikunnalle on tunnusomaista

- | | | |
|----|--|-------|
| a. | kertaluontoinen liikkuminen | n=2 |
| b. | nopeatahtinen ja rasittava liikkuminen | n=1 |
| c. | säännöllisyys, jatkuvuus ja kohtuullinen liikkuminen | n=125 |

59. Terveysliikunnan tavoitteena on (voit valita monta vaihtoehtoa)

- | | | |
|----|---|-------|
| a. | sydän- ja verenkiertoelimistön, tuki- ja liikuntaelimistön hyvä kunto | n=116 |
| b. | painon ja vyötärön ympäryksen sopiva suhde toisiinsa | n=69 |
| c. | suorituskyyky | n=19 |
| d. | hyvä mieli | n=99 |
| e. | rasittavuus | n=5 |
| f. | hyvän terveyden ylläpitäminen | n=118 |
| g. | kasvattaa lihasmassaa | n=3 |
| h. | täydentää arkiliikuntaa | n=67 |

60. Terveysliikuntasuositus on suositus ihmisen

- | | | |
|----|------------------------------------|------|
| a. | viikoittaisesta | n=49 |
| b. | kuukausittaisesta | n=2 |
| c. | päivittäisestä liikunnan tarpeesta | n=75 |

61. Kuntoliikunta on

- | | | |
|----|---|-------|
| a. | rasittavampaa kuin terveysliikunta | n=119 |
| b. | kuntoliikunta ja terveysliikunta tarkoittavat samaa | n=6 |
| c. | terveysliikunta on rasittavampaa kuin kuntoliikunta | n=1 |

62. Kuntoliikunta kehittää

- | | | |
|----|--|-------|
| a. | hengitys- ja verenkiertoelimistöä, lihaskuntaa ja liikehallintaa | n=117 |
| b. | vain lihaskuntaa | n=2 |
| c. | vain lihaskuntaa ja liikehallintaa | n=6 |

63. Kuntoliikunnan tavoitteena on

- | | | |
|----|---|-------|
| a. | rauhallinen liikkuminen ja jatkuvuus | n=13 |
| b. | pidentää elinajanodotetta | n=9 |
| c. | hyvä suorituskyyky ja sen ylläpitäminen | n=101 |

64. Mikä on liikuntapiirakka?

- | | |
|---|-------|
| a. Se on suositus terveyttä edistävästä liikunnasta | n=112 |
| b. Se sisältää tiedot kaikista harrastettavista lajeista | n=3 |
| c. Se on ammattilaisten kehittämä suositus työliikunnasta | n=9 |

65. Kestävyysliikuntaa olisi hyvä harrastaa viikossa

- | | |
|--|------|
| a. 1 h reippaasti tai 30 min rasittavasti | n=35 |
| b. 2 h 30min reippaasti tai 1 h 15 min rasittavasti | n=68 |
| c. yli 4 tuntia reippaasti tai 2 h 30 min rasittavasti | n=21 |

66. Lihaskuntoa ja liikehallintaa olisi hyvä harrastaa

- | | |
|----------------------|------|
| a. joka päivä | n=7 |
| b. 4 kertaa viikossa | n=39 |
| c. 2 kertaa viikossa | n=78 |

KIITOS VASTAUKSISTASI!

Hyvä hoitotyön opiskelija!

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveystieteiden Rauman toimipisteessä terveydenhoitajaksi. Tutkintooni sisältyy opinnäytetyö, joka on minulle tässä vaiheessa opintojeni ajankohtainen. Teen opinnäytetyöni hoitotyön opiskelijoiden liikuntatottumuksista ja kokemuksista liikuntakasvatuksesta sekä kartoitan opiskelijoiden liikuntatietoutta. Opinnäytetyöni toteutetaan yhteistyössä Rauman terveystieteiden tutkimuskeskuksen opiskeluterveydenhuollon kanssa.

Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa Satakunnan ammattikorkeakoulun Rauman toimipisteen vuosikurssien 2010, 2011 ja 2012 aloittaneiden hoitotyön opiskelijoiden liikuntatottumuksia ja kokemuksia liikuntakasvatuksesta. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, mitä opiskelijat tietävät liikunnasta. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla opiskeluterveydenhuoltoa voidaan kehittää liikuntakasvatuksen osalta. Opinnäytetyön aineisto kerätään edessä olevallasi kyselylomakkeella, jonka olet saanut opettajaltasi.

Vastauksesi käsitellään luottamuksellisesti, eikä vastaajan henkilöllisyys tule missään tutkimuksen vaiheessa julki. Tutkimusaineisto kerätään ainoastaan tutkimukseen, johon tämä saatekirje liittyy ja täytetyt kyselylomakkeet tuhoetaan numeraalisen tallentamisen jälkeen. Vastaamiseen kuluu aikaa noin 10 minuuttia, joten toivon Sinun vastaavan kyselylomakkeeseen ja palauttavan sen vastaamisen jälkeen takaisin opettajallesi, joka laittaa kyselylomakkeen kirjekuoreen.

Mikäli Sinulle tulee tutkimusta koskevia kysymyksiä, voit ottaa minuun yhteyttä sähköpostitse osoitteella: noora.viitala@student.samk.fi tai puhelimitse numeroon: 050 3673924.

Ystävällisin terveisin Noora Viitala

Viikoittainen

LIIKUNTAPIIRAKKA

Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti **tai** 1 t 15 min rasittavasti.

Lisäksi kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.



Terveysliikunnan suositus
18–64-vuotiaille

UKK-instituutti
2009